FALUN GONG

Principles and Exercises for Perfect Health and Enlightenment

LI HONGZHI

Primeiro Capítulo
Introdução
I - A origem do qigong
II - Qi e gong
III - Potência de gong e capacidades sobrenaturais
1. A potência de gong é desenvolvida por meio do cultivo do xinxing
2. Cultivadores não buscam capacidades sobrenaturais
3. Lidando com a potência de gong
IV. Olho celestial
1. Abrindo o olho celestial
2. Os níveis do olho celestial
3. A capacidade sobrenatural da visão remota
4. As dimensões
V. Tratamentos por qigong e tratamentos hospitalares
VI. O qigong da Escola Buda e o Budismo
1. O qigong da Escola Buda
2. Budismo
VII. O Fa reto e os caminhos perversos
1. O método de gong Qimen
2. O qigong das artes marciais
3. O cultivo inverso e o empréstimo de gong
4. Linguagem cósmica
5. Mensagem de futi
6. Uma prática de cultivo reto pode se tornar um caminho de cultivo perverso
Segundo Capítulo
Falun Gong
I. A Função do Falun
II. A configuração do Falun
III. As características do cultivo em Falun Gong
1. O Fa refina o praticante
2. Cultivando a consciência principal
3. Os exercícios são praticados sem levar em conta a direção e o horário
IV. Cultivo integrado de natureza interna e vida
1. Transformando o corpo original
2. O circuito celestial Falun
3. Abrindo os canais de energia
V. A intenção mental
VI. Níveis de cultivo em Falun Gong
1. O cultivo de nível elevado
2. Manifestações de gong
3. Cultivo do Fa além do mundo
Terceiro Capítulo
Cultivo do xinxing
I. O significado interno do xinxing
II. Perda e ganho
III. Cultivo simultâneo de Zhen-Shan-Ren
IV. Eliminando a inveja
V. Eliminando apegos
VI. Carma
1. Como se gera carma
2. Eliminando carma
VII. Interferência Demoníaca

VIII. Qualidade inata e qualidade de iluminação
IX. Uma mente clara e pura
Quarto Capítulo
Os métodos de prática de Falun Gong
I. Fozhan Qianshou Fa (Buda Mostrando as Mil Mãos)
II. Falun Zhuang Fa (Postura Parada Falun)
III. Guantong Liang Ji Fa (Penetrando os dois extremos cósmicos)
IV. Falun Zhou Tian Fa (Circulação Celestial Falun)
V. Shen Tong Jia Chi Fa (Fortalecendo Poderes Divinos)
Quinto Capítulo
Perguntas e Respostas
GLOSSÁRIO

FALUN GONG

LI HONGZHI

Falun Gong Li Hongzhi Edição em português, 2004 Atualizada em 2011

www.falunDafa.org

Copyright © Todos os direitos reservados Somente para uso pessoal e não comercial

LUNYU [1]

Nada é mais profundo do que FaBuda [2]. É a ciência mais prodigiosa e elevada entre todas as teorias do mundo. Para explorar seus domínios, as pessoas necessitam mudar fundamentalmente o seu modo comum de pensar, de outro modo, a verdade do universo permanecerá para sempre como um mito para a humanidade e as pessoas comuns se arrastarão para sempre dentro dos limites da própria ignorância.

Então, o que é exatamente FaBuda? É uma religião? Uma filosofia? Esse é só o entendimento dos 'modernos eruditos do budismo', que meramente aprendem teorias, fazem análises críticas e investigam FaBuda como se fosse um tipo de filosofia. Na verdade, FaBuda não se limita a esse mínimo contido nas escrituras do budismo, que nada mais é do que o nível inicial de FaBuda. FaBuda é a sabedoria que penetra todos os profundos mistérios do universo, desde as partículas e moléculas até o universo, do menor ao maior, abrangendo tudo, sem deixar nada de fora. É uma exposição da natureza do universo, ZhenShanRen[3], que se manifesta de diferentes formas nos diferentes níveis. É o que a Escola Tao chama de Tao e Escola Buda chama de Fa.

Não importa o quão avançada possa estar a ciência da humanidade atual, ela é tãosomente uma mínima parte dos mistérios do universo. Assim que mencionamos algum fenômeno específico de FaBuda, há quem diga: "Hoje, já estamos na era da eletrônica, a ciência está tão avançada que naves espaciais já foram a outros planetas e, mesmo assim, vocês ainda falam dessas antigas superstições." Na verdade, um computador, por mais avançado que seja, não se compara ao cérebro humano, que permanece até hoje um enigma insondável. Não importa o quão distante as naves espaciais possam ir, elas não podem ir além desta dimensão física onde nós, seres humanos, existimos. O que pode ser entendido com o atual conhecimento humano é extremamente superficial e limitado, está muito longe do entendimento real da verdade do universo. Inclusive, algumas pessoas nem sequer se atrevem a encarar, se aproximar ou admitir fatos de fenômenos que existem objetivamente; isso porque essas pessoas são muito conservadoras e não estão dispostas a mudar os conceitos tradicionais de pensar. Somente FaBuda pode desvendar completamente os enigmas do universo, dos espaçostempos e do corpo humano. Somente FaBuda pode distinguir verdadeiramente o benevolente do maligno, o bem do mal, dissipar todas as noções erradas e prover a visão correta.

O pensamento que norteia a atual ciência humana só pode confinar seu desenvolvimento e sua investigação ao mundo físico. Um assunto não será estudado até que seja admitida sua existência; essa é sua abordagem. Fenômenos que são invisíveis e intangíveis em nossa dimensão, mas que existem objetivamente e se refletem em nosso mundo físico, real e concretamente, são evitados pelas pessoas e tratados como fenômenos não identificados. Pessoas obstinadas argumentam teimosamente e sem fundamento que eles são meros fenômenos 'naturais', enquanto aqueles com segundas intenções, contra a própria consciência, rotulam indistintamente todos esses fenômenos de superstição. As pessoas que não se esforçam para buscar a verdade, simplesmente se esquivam desses assuntos, usando a desculpa de que a ciência ainda não está suficientemente desenvolvida. Se os seres humanos puderem ter um novo olhar de si mesmos e do universo, e mudarem seus rígidos conceitos, a humanidade dará um gigantesco salto adiante. FaBuda pode prover a humanidade de sabedoria penetrando mundos incomensuráveis e ilimitados. Ao longo das eras somente FaBuda tem sido capaz de oferecer uma perfeita e clara exposição dos seres humanos, das diferentes dimensões da existência material, da vida e de todo o universo.

Li Hongzhi

2 de junho de 1992

[1] N.T.: LUNYU – Uma exposição introdutória. [2] N.T.: Fa Buda – A Lei dos seres iluminados.

Introdução

O qigong[4] se originou em um tempo muito remoto; tem uma longa história na China. Sendo assim, o povo chinês tem uma predisposição natural para a prática do qigong. As duas grandes escolas de cultivo de Fa reto, a Escola Buda e a Escola Tao, tornaram públicos alguns grandes sistemas de cultivo que anteriormente eram ensinados secretamente. O sistema de cultivo da Escola Tao é muito particular; a Escola Buda também tem seu próprio sistema de cultivo. Falun Gong [5] é um Grande Fa[6] de cultivo de nível elevado da Escola Buda. Ao longo desta série de palestras, primeiro, eu vou ajustar seus corpos para que estejam em condições que permitam vocês cultivarem para níveis elevados, e em seguida, vou plantar o Falun [7] e mecanismos de energia em todos seus corpos e também vou ensinar a vocês os exercícios da prática. Além disso, tenho Fashen [8] que protegerão vocês. Entretanto, ter estas coisas está longe de ser suficiente para alcançar o propósito de desenvolver gong[9] ; também é necessário que você compreenda os princípios requeridos para o cultivo de nível elevado. É sobre isto que este livro tratará.

Como eu falo de uma prática de cultivo de nível elevado, não vou persistir por mais tempo sobre o cultivo de tal e tal meridiano, pontos de acupuntura ou como trabalhar os canais de energia. Estou ensinando o Dafa [10], um Grande Fa de genuíno cultivo de nível elevado. No início, isto pode soar inconcebível, mas se você tiver a determinação de cultivar, você se dará conta da profundidade e do prodigioso poder que emergirão da sua iluminação e compreensão na leitura.

I A origem do qigong

O que chamamos atualmente de qigong, no passado, não se chamava qigong. Sua origem é proveniente do cultivo solitário dos antigos povos chineses ou do cultivo em religiões. O termo de dois caracteres qigong não é citado nas Escrituras de Cultivo de Dan[11] , Cânones Taoístas [12] e Escrituras Budistas [13] . Ao longo do desenvolvimento da atual civilização humana, o qigong atravessou um período em que as religiões ainda estavam em estágio embrionário. O qigong já existia antes do surgimento das religiões. Com o estabelecimento das religiões, o conjunto de práticas atualmente chamado de qigong adquiriu denominações de caráter religioso. O qigong foi inicialmente chamado de ‘Grande via de cultivo do Buda’, ‘Grande via de cultivo do Tao’, ‘Alquimia interna do dan dourado’, ‘Via do arhat’, ‘Meditação vajra’, etc. Hoje em dia, chamamos a tudo isso de qigong, pois é um termo que melhor se adapta à mentalidade moderna, e para facilitar a popularização do qigong na sociedade. Na realidade, na China, o qigong tem sido usado com o propósito de cultivar o corpo humano.

O qigong não foi inventado pela atual humanidade; ele tem uma história extremamente antiga. Então, quando o qigong surgiu? Alguns dizem que ele tem uma história de cerca de três mil anos, e que teve seu auge durante a dinastia Tang[14] . Outros dizem que o qigong tem uma história de

[4] N.T.: Qigong – Nome genérico para práticas voltadas ao cultivorefino do corpo e da mente. [5] N.T.: Falun Gong – "Método da Roda da Lei". Ambos os nomes Falun Gong e Falun DaFa são usados para descrever a prática. [6] N.T.: Fa – A Lei e os Princípios que guiam o cultivo na Escola Buda. [7] N.T.: Falun – Roda da Lei. O símbolo de Falun Dafa. [8] N.T.: Fashen – Corpo de Fa ou Corpo de Lei. [9] N.T.: Gong – nome genérico para as energias cultivadas. O termo também é usado para denominar as práticas que cultivam tal energia. Em Falun Dafa: tipo de matéria de alta energia. [10] N.T.: Dafa – Da é Grande; Fa é Lei. Grande Lei. [11] N.T.: Em chinês: Dan Jing. [12] N.T.: Em chinês: Dao Zang [13] N.T.: Em chinês: Dao Zang Jing. [14] N.T.: Dinastia Tang – Um dos períodos mais prósperos da China (618 a 907 d.C.)

cinco mil anos, tão antigo quanto a civilização chinesa. Outros, baseados em descobertas arqueológicas, dizem que ele tem uma história de sete mil anos. Eu digo que o qigong não é uma invenção da nossa atual humanidade; ele é de uma cultura préhistórica. De acordo com investigações feitas por pessoas que possuem capacidades sobrenaturais, o universo no qual vivemos é uma entidade que foi explodida e reconstruída nove vezes. O planeta em que habitamos foi destruído várias vezes e, cada vez ele era reconstruído com seres humanos renovados que começavam a se multiplicar de novo. Já descobrimos muitas coisas que datam de tempos anteriores à nossa atual civilização. De acordo com a teoria de Darwin da evolução, o homem evoluiu a partir dos antropóides e a civilização humana não tem mais de dez mil anos. Contudo, entre as descobertas arqueológicas, estão pinturas rupestres encontradas em cavernas nos Alpes Europeus que foram feitas há duzentos e cinquenta mil anos e possuem um nível artístico muito elevado que ultrapassa o atual. No Museu da Universidade Nacional do Peru há um grande bloco de pedra no qual está entalhada a gravura de uma pessoa segurando um telescópio e observando os corpos celestiais. Essa gravura foi feita há mais de trinta mil anos. Entretanto, como sabemos, foi Galileu quem inventou o telescópio de trinta vezes em mil seiscentos e nove, portanto, há pouco mais de trezentos anos. Como explicar a existência do telescópio há trinta mil anos atrás? Na Índia, há um pilar cujo teor de pureza de ferro é superior a noventa e nove porcento. A fabricação de um ferro com tão alta pureza é impensável, mesmo com a moderna tecnologia de fundição, e isso está além da tecnologia avançada de hoje. Então quem criou tais civilizações? Como os seres humanos – que eram supostamente microorganismos naqueles tempos – poderiam ter criado tais coisas? Essas descobertas têm chamado a atenção de cientistas do mundo todo. Por não poderem explicálas, eles as consideram coisas de civilizações préhistóricas.

O nível científico foi diferente em cada ciclo de civilização. Em alguns ciclos foi muito elevado em comparação com o atual. Porém, essas civilizações foram destruídas. Sendo assim, eu digo que o qigong não foi inventado nem veio das pessoas de hoje. O qigong é de uma cultura préhistórica, mas foi redescoberto e aprimorado pelo homem moderno.

O qigong não é algo que só existe em nosso país. Ele também existe em outros países, mas não é chamado de qigong. Nos países do ocidente, como os Estados Unidos, a Inglaterra, etc., o chamam de magia. Nos Estados Unidos, há um mágico chamado David Copperfield, que é um grande mestre com capacidades sobrenaturais, e que um dia passou através das paredes da Grande Muralha. No momento de sua demonstração, ele se cobriu com uma cabana branca encostada contra a parede da muralha para, em seguida, atravessar a parede da muralha. Por que ele agiu assim? Porque ao fazer assim, as pessoas foram levadas a acreditar que se tratava de um truque de mágica. Ele teve que fazer dessa maneira porque sabia que na China existem muitos grandes mestres, e ele temia que alguns deles pudessem interferir, então ele se cobriu antes de atravessála. Dessa forma, para ele sair da parede da muralha, foi colocada uma cobertura. Após atravessar, ele levantou o pano da cabana e saiu dela. Como diz o ditado: “Um perito vê como o truque é feito, enquanto um leigo assiste por diversão”. Como a coisa foi feita daquela

maneira, o público acreditou tratarse de um truque de mágica. Essas capacidades sobrenaturais são chamadas de 'mágica' pelos ocidentais e elas não são usadas visando o cultivo do corpo, e sim para apresentações de salão voltadas à exibição de coisas incomuns e ao entretenimento. De uma perspectiva de baixo nível, o qigong pode mudar as condições do corpo, curar doenças e restaurar a saúde. De uma perspectiva de nível elevado, o qigong é para o cultivo do corpo original[15] .

II Qi e gong

O qi[16] ao qual nos referimos era também chamado de chi[17] pelos nossos antepassados chineses. Eles são essencialmente a mesma coisa, ambos se referem ao qi universal – um tipo de substância sem forma e invisível que permeia todo o universo. O qi não se refere ao ar. A energia

[15] N.T.: Benti – O corpo físico e demais corpos sutis existentes em outras dimensões. [16] N.T.: Qi – Geralmente qi é traduzido como "energia vital". Está relacionado com a saúde de uma pessoa. [17] N.T.: Chi – Este termo usa um caractere chinês diferente do que é usado em qi.

dessa substância é ativada no corpo humano por meio da prática do cultivo. Essa ativação pode alterar o estado do corpo e ter o efeito de curar e melhorar as condições físicas. Entretanto, qi é apenas qi – você tem qi, ele tem qi e o qi de uma pessoa não pode restringir o qi de outra pessoa. Algumas pessoas dizem que o qi pode curar doenças, ou que você pode enviar qi para outra pessoa, e assim curála. Todos esses conceitos estão longe da verdade, já que o qi não pode curar doenças. Se o corpo de um praticante de gong ainda possui qi, isto significa que o corpo dele ainda não é um corpo branco como leite. Indica que esse praticante ainda não está livre de doenças.

Um praticante que possui alto poder de gong não emite qi. Ao invés disso, ele emite blocos de alta energia; de uma matéria de alta energia que se manifesta na forma de luz, e cujas partículas são finas e de alta densidade. Isto é gong. Somente quando um praticante tem gong é que ele pode ter um efeito restritivo sobre as pessoas comuns e curar suas doenças. Existe o ditado: "a luz do Buda ilumina e torna tudo reto, perfeito e brilhante". Isto significa que aqueles que cultivam um Fa reto possuem uma energia tão poderosa em seus corpos e, por onde eles passam, dentro do raio de ação de suas energias, eles retificam todas as anormalidades, trazendoas de volta à normalidade. Por exemplo, estar doente é um estado anormal do corpo e uma vez que esse estado seja retificado, a doença desaparecerá. Dizendo de forma simples: gong é energia e possui propriedades físicas. Um praticante pode, por meio da prática de cultivo, perceber objetivamente sua existência.

III Potência de gong e capacidades sobrenaturais

1. A potência de gong é desenvolvida por meio do cultivo do xinxing [18]

O gong que verdadeiramente determina o nível da potência de gong de um praticante não é obtido por meio da prática dos exercícios; ele é obtido pelo processo de transformação de uma substância chamada virtude e por meio do cultivo do xinxing. Este processo de transformação não acontece, como imaginam as pessoas comuns, 'levandose ao fogo um caldeirão com ervas medicinais selecionadas para se obter dan[19] '. O gong ao qual nos referimos se forma fora do corpo humano: ele começa na parte inferior do corpo, se eleva na forma de uma espiral acompanhando a elevação do xinxing, e

finalmente forma uma coluna de gong acima da cabeça, cuja altura determina o nível da potência de gong de um praticante. Essa coluna de gong existe em uma dimensão profundamente oculta e é pouco perceptível com o olho celestial de praticantes comuns.

As capacidades sobrenaturais são reforçadas pela potência de gong. Quanto maior a potência de gong e nível de cultivo de alguém, maiores são suas capacidades sobrenaturais e mais fáceis de serem usadas. Se a potência de gong de alguém é baixa, suas capacidades sobrenaturais são fracas; ele terá dificuldade em usálas, inclusive até o ponto de não poder usálas. Ter capacidades sobrenaturais não determina nem a potência de gong, nem o nível de cultivo de alguém. O que determina o nível de alguém é sua potência de gong e não suas capacidades sobrenaturais. Existem pessoas que se cultivam com suas capacidades sobrenaturais bloqueadas. Sendo assim, embora elas tenham elevada potência de gong, elas não manifestam capacidades sobrenaturais. A potência de gong é o fator determinante, e é obtida por meio do cultivo do xinxing. É a coisa mais crucial.

2. Cultivadores não buscam capacidades sobrenaturais

A maioria dos praticantes de qigong tem interesse em adquirir capacidades sobrenaturais. Ter capacidades sobrenaturais exerce um fascínio sobre o público em geral, e muitas pessoas querem têlas. Porém, sem ter um bom xinxing, será impossível ao praticante ter capacidades sobrenaturais.

As pessoas comuns também podem ter algumas capacidades sobrenaturais: olho celestial aberto, ouvido celestial, clarividência, telepatia, precognição, etc. Para os praticantes, a aquisição

[18] N.T.: Xinxing – Natureza da mente e do coração. Caráter moral. [19] N.T.: Dan – Massa de energia que se forma no corpo dos cultivadores. Também conhecido como “elixir da imortalidade”.

dessas capacidades varia de acordo com cada um, e geralmente permanecem parciais já que eles estão nos estágios de iluminação gradual. É impossível que pessoas comuns tenham certas capacidades sobrenaturais; por exemplo: é absolutamente impossível para uma pessoa comum transformar um objeto desta dimensão física em outro tipo de objeto. Grandes capacidades sobrenaturais só podem ser desenvolvidas por meio do cultivo. Falun Gong foi desenvolvido baseado nos princípios do universo; todos os poderes e as capacidades sobrenaturais que existem no universo também existem em Falun Gong, mas a aquisição dessas capacidades depende totalmente de como um praticante cultiva. Querer ter capacidades sobrenaturais não é considerado algo errado, entretanto buscálas de forma intensa não é um pensamento reto, e produzirá resultados negativos. Certas capacidades sobrenaturais obtidas em um baixo nível de cultivo são de pouca utilidade. Possivelmente, elas seriam usadas simplesmente para se fazer demonstrações e tornarse um forte entre as pessoas comuns. Se for o caso, isso indica precisamente que o xinxing da pessoa é baixo e, portanto, não é certo dar a ela essas capacidades sobrenaturais. Se certas capacidades sobrenaturais forem dadas às pessoas com um baixo nível de xinxing, elas poderão se utilizar delas para fazerem coisas ruins. Como o xinxing dessas pessoas é baixo, não há garantia de que elas não façam coisas erradas.

Por outro lado, qualquer capacidade sobrenatural que pode ser demonstrada, não pode mudar a sociedade humana ou perturbar o estado normal da sociedade. Quanto às genuínas capacidades sobrenaturais de nível elevado, não é permitido exibilas em público, pois seu impacto e perigos seriam enormes. Por exemplo, não se pode, de maneira nenhuma, demolir um edifício em uma demonstração. No que diz respeito a capacidades particularmente grandes, sua utilização

não é permitida ou é até impossível, exceto por pessoas encarregadas de missões especiais, porque seu uso está sujeito ao controle rigoroso do mestre de alto nível da pessoa que as utiliza.

Apesar disso, há várias pessoas comuns que pedem insistentemente aos mestres de qigong para que demonstrem suas capacidades sobrenaturais; elas pressionam e constrangem os mestres nesse sentido. Aqueles que possuem capacidades sobrenaturais não querem usálas para fazer demonstrações em público, já que isto não é permitido, pois poderia perturbar o estado normal da sociedade. Alguém que realmente tem uma grande virtude, não tem permissão para fazer demonstrações de suas capacidades sobrenaturais. Alguns mestres de qigong sentemse péssimos durante as demonstrações contra sua vontade, e querem chorar depois. Não os forcem a fazer demonstrações! Eles se sentem muito mal quando fazem isso. Um de meus estudantes me mostrou uma revista, na qual uma notícia me chocou muito. Dizia que ia ocorrer uma conferência internacional de qigong, que aqueles com capacidades sobrenaturais poderiam entrar na competição, e que aqueles que tivessem as maiores capacidades sobrenaturais deveriam ir. Essa notícia me entristeceu muito, e eu levei vários dias para superar isso. Estas coisas não podem ser usadas nas competições. Eles se arrependeriam tão logo exibissem em público. Pessoas comuns se ocupam com coisas do diaadia deste mundo, porém os mestres de qigong devem ter respeito próprio.

Qual é o propósito por detrás de se querer ter capacidades sobrenaturais? Isto reflete o reino de consciência e a busca de um praticante. É impossível que alguém com buscas impuras e com uma mente instável possa ter grandes capacidades sobrenaturais. Isto porque, antes de você se iluminar totalmente, aquilo que você julga bom ou mau se baseia em critérios convencionais de acordo com as leis deste mundo; você ainda não pode ver nem a verdade de algo, nem sua relação causal e predestinada. Brigas, insultos e humilhações entre as pessoas, sem dúvida, resultam de relações causais e predestinadas. Se você não é capaz de ver essa relação, sua ajuda pode mais atrapalhar do que ajudar. Quanto à gratidão e ao ressentimento, ao certo e ao errado das pessoas comuns, eles são governados automaticamente pelo Fa[20] deste mundo; praticantes não devem se envolver com essas coisas. Antes de você alcançar a completa iluminação, a verdadeira fisionomia de um assunto, talvez não seja o que você viu com seus próprios olhos. Quando uma pessoa dá um soco em outra, pode ser que elas estejam acertando suas dívidas cármicas; sua intervenção poderá

[20] N.T: Leis e princípios.

atrapalhar esse acerto. Carma é um tipo de substância preta que, em outra dimensão, existe ao redor do corpo humano; ele pode se transformar em doenças ou infortúnios.

Na realidade, todos têm capacidades sobrenaturais inatas, contudo elas precisam ser antes desenvolvidas e fortalecidas por meio de um contínuo cultivo. Se um praticante só busca capacidades sobrenaturais, isto significa que ele tem uma mente estreita e impura. Não importa o motivo pelo qual ele deseja ter capacidades sobrenaturais, sua busca contém elementos de egoísmo que definitivamente interferem em seu cultivo, e consequentemente ele não obterá capacidades sobrenaturais.

3. Lidando com a potência de gong

Frequentemente, alguns praticantes, apesar do pouco tempo de prática, querem curar as doenças dos outros para ver se são capazes ou não. Quando um praticante que

tem ainda fraca potência de gong estende as mãos para tentar curar um paciente, seu corpo absorve uma grande quantidade do qi negro, sujo e patogênico do corpo do paciente. Já que ele não tem a habilidade de se proteger desse qi patogênico e seu corpo não possui um escudo de energia para protegêlo, ele forma um campo de energia com o paciente; sem ter uma elevada potência de gong, ele não pode lidar com o qi patogênico e, como resultado, ele sente malestar. E com o tempo, se ninguém cuidar dele, ele acumulará doenças por todo o corpo. Portanto, sem elevada potência de gong, sem ter desenvolvido capacidades sobrenaturais e sem ter alcançado suficiente potência de gong, um praticante não deve tratar as doenças dos outros. Embora alguns praticantes tenham desenvolvido capacidades sobrenaturais e sejam capazes de tratar doenças, enquanto eles ainda estiverem em um nível baixo, na realidade, eles estarão usando a própria potência de gong acumulada para tratarem doenças; eles estarão usando a própria energia. O gong é uma energia e uma entidade inteligente; não é fácil acumulálo; a emissão do gong por um praticante significa o consumo de sua própria energia. Portanto, à medida que você emite gong, sua coluna de gong sobre a cabeça vai sendo consumida e diminui. Não vale a pena fazer isso. Portanto, não aprovo que um praticante com uma baixa potência de gong trate as doenças dos outros. Não importa o quão notáveis sejam seus métodos e técnicas, ainda assim, você estará consumindo sua própria energia.

Quando a potência de gong alcança certo nível, várias capacidades sobrenaturais surgem. Mas você deve ser criterioso quanto ao modo de usar suas capacidades sobrenaturais. Por exemplo, uma pessoa precisa usar o olho celestial uma vez que ele se abre, pois se não for usado ele se fechará. Apesar disso, não deve usálo demais, pois muita energia será consumida se o olho celestial for utilizado com demasiada frequência. Então, isso significa que não devemos usálo? É claro que não. Se fosse assim, então para que deveríamos cultivar capacidades se não pudéssemos utilizálas? A questão chave está em saber usálas. Elas só podem ser utilizadas quando se alcança um nível no cultivo em que já se possui a capacidade de autorestauração. Quando um cultivador de Falun Gong alcança certo nível, o Falun pode automaticamente transformar e reabastecer o gong emitido. O Falun automaticamente se encarrega de manter o nível da potência de gong de um praticante para que não diminua. Esta é uma característica distintiva de Falun Gong. Capacidades sobrenaturais não poderão ser utilizadas até que se chegue a esse estado no cultivo.

IV. Olho celestial

1. Abrindo o olho celestial

A passagem principal do olho celestial localizase entre o ponto central da testa e o ponto shangen[21] . O princípio pelo qual as pessoas comuns podem ver as coisas com seus olhos físicos é análogo ao do funcionamento de uma câmera fotográfica: é feito pelo ajuste das pupilas de acordo com a distância do objeto e intensidade da luz; os sinais são transmitidos por meio do nervo ótico, para a glândula pineal que está localizada na parte posterior do cérebro, que vai finalmente formar

[21] N.T.: Ponto shangen – ponto de acupuntura localizado entre as sobrancelhas, ligeiramente abaixo.

as imagens. A capacidade sobrenatural da visão penetrante é justamente a capacidade da glândula pineal de poder ver diretamente por meio do olho celestial. O olho celestial de uma pessoa comum não está aberto, já que a passagem principal do olho celestial é muito estreita e escura; e por não ter essência de qi em seu interior, não é

iluminada. Algumas pessoas não podem ver com o olho celestial, pois sua passagem principal está completamente obstruída.

Para se abrir e poder ver com o olho celestial, primeiro, a passagem principal deve ser aberta por meio da aplicação de uma força externa ou pelo próprio cultivo pessoal. O formato da passagem varia de pessoa a pessoa: ovalado, redondo, romboidal, triangular, etc. Quanto melhor alguém se cultivar, mais redondo será seu formato. Segundo, é preciso que seu mestre lhe dê um olho, mas você deverá formálo por conta própria se nenhum mestre lhe orientar em seu cultivo. Terceiro, o seu olho celestial precisa ter essência de qi.

Normalmente, vemos com nossos dois olhos físicos e são justamente esses mesmos olhos físicos que, como um anteparo, bloqueiam a passagem que conduz a outras dimensões. Desse modo, podemos ver apenas objetos da nossa dimensão física. A abertura do olho celestial nos permite ver sem o uso dos olhos físicos. Depois que se alcança um nível bastante elevado no cultivo, é possível cultivar um olhoverdadeiro e é possível ver com
o olhoverdadeiro do olho celestial ou com o olhoverdadeiro localizado no ponto shangen. D e acordo com a Escola Buda, cada poro do corpo é um olho – há olhos no corpo inteiro. De acordo com a Escola Tao, cada ponto de acupuntura é um olho. Entretanto, como a passagem principal fica no olho celestial, primeiro ela precisa ser aberta. Durante as palestras, eu planto em cada um de vocês tudo aquilo que é necessário para abrir o olho celestial. Os resultados variam de acordo com as diferenças nas qualidades físicas de cada um. Alguns veem um buraco escuro parecido com um poço fundo, ou seja, a passagem do olho celestial está escura. Outros veem um túnel branco e, se veem algo em sua frente, isto indica que o olho celestial está se abrindo. Outros veem objetos girando, os quais são coisas que o Mestre[22] colocou para abrir o olho celestial e, uma vez que a passagem for aberta, a pessoa poderá ver. Alguns veem um grande olho; elas pensam que esse olho é o olho de Buda, quando, na verdade, é seu próprio olho. Geralmente, é como acontece para aqueles com qualidade inata relativamente boa.

Segundo nossas estatísticas, cada vez que damos um seminário, o olho celestial de mais da metade de vocês se abre. Porém, um problema surge após a abertura do olho celestial: alguém sem um bom xinxing está propenso a usar o olho celestial para coisas ruins. Para evitar tal problema, eu abro seu olho celestial diretamente no nível da visãosabedoria, em outras palavras, em um nível elevado, e que permite que de imediato você possa ver cenas de outras dimensões e fenômenos que aparecem durante o cultivo, permitindo que você acredite nelas e que reforce sua confiança no cultivo. Como o xinxing de um praticante iniciante ainda não alcançou o nível requerido de uma pessoa sobrenatural, ele tende a cometer erros quando obtém capacidades sobrenaturais. Vamos dar um exemplo de brincadeira: se você estivesse andando pela rua e encontrasse uma casa lotérica, provavelmente você escolheria o bilhete premiado. Só estou dando um exemplo; não seria permitido que isso acontecesse. Há também outra razão: estamos abrindo o olho celestial para uma grande quantidade de pessoas então, suponha que o olho celestial de todas as pessoas fosse aberto em um nível baixo, pensem todos, esta ainda seria uma sociedade humana se todos pudessem ver dentro do corpo humano ou através das paredes? O estado normal da sociedade humana seria gravemente perturbado, portanto isto não é permitido. Além disso, não traria benefício algum ao praticante, e somente estimularia seus apegos. É por causa disso que seu olho celestial não é aberto em nível baixo; ao invés disso, nós o abrimos já a partir de um nível elevado.

2. Os níveis do olho celestial

O olho celestial possui vários níveis e, nos diferentes níveis, se vê dimensões diferentes. A Escola Buda fala sobre cinco níveis de visão do olho celestial: visão carnal, visão celestial, visão sabedoria, visão Fa e visão Buda. Cada nível é subdivido em superior, médio e inferior. No nível da

[22] N.T.: Mestre – o termo chinês usado aqui, Shifu, é composto de dois caracteres: significando professor e pai.

visãocelestial ou abaixo deste, somente se podem ver coisas deste mundo físico. Somente no nível da visãosabedoria ou acima deste é que as outras dimensões podem ser vistas. Alguns possuem a capacidade de visão penetrante e inclusive podem ver com precisão; eles podem ver ainda melhor do que aquilo que é visto numa tomografia computadorizada. Porém, aquilo que eles veem está ainda dentro deste nosso mundo físico e não vai além desta dimensão em que vivemos e, portanto, não é considerado um nível elevado do olho celestial.

O nível do olho celestial depende da quantidade de essência de qi, da espessura, do brilho e do grau de obstrução da passagem principal. Para que o olho celestial seja totalmente aberto, a essência de qi no interior da passagem é um elemento crucial. É muito fácil abrir o olho celestial de crianças com idade abaixo de seis anos. Eu nem preciso fazer gestos de mão; eu apenas falo e ele se abre. Como a natureza das crianças recebeu ainda pouca influência negativa do nosso mundo exterior, e não fizeram quase nada errado, a essência de qi delas ainda está muito bem preservada. O olho celestial de uma criança acima de seis anos, tornase pouco a pouco difícil de abrir, à medida que ela é exposta à influência do mundo exterior, especialmente com sua idade. Em particular, a má educação após o nascimento, o mimo, a permissividade e a má conduta, fazem que a essência de qi da criança se dissipe pouco a pouco e, finalmente, se reduza a nada. Aqueles que perderam a essência de qi por completo podem recuperála gradualmente por meio do cultivo, entretanto, é algo que requer um longo período de tempo e muito esforço árduo. É por isso que a essência de qi é extremamente preciosa.

Oponhome a abrir imediatamente o olho celestial no nível da visãocelestial porque, quando um praticante tem ainda uma baixa potência de gong, o uso da visão penetrante consome mais energia do que aquela que o praticante pode acumular por meio do cultivo. O olho celestial pode se fechar se muita energia essencial for consumida e, uma vez que ele se fecha, não é fácil abrilo novamente. Portanto, normalmente eu abro o olho celestial no nível da visãosabedoria. Não importa quão nítida ou não é a visão de um cultivador, isto o faz ser capaz de ver coisas de outras dimensões. Devido às diferenças nas condições inatas de cada um, as imagens podem aparecer aos olhos com clareza, intermitentemente, ou sem nitidez, mas de qualquer forma, poderá ver luz. Isto ajudará o cultivador a avançar para níveis elevados. Aqueles que não podem ver nitidamente poderão reparar isso por meio do cultivo.

Para aqueles com insuficiente essência de qi as imagens vistas pelo olho celestial são em preto e branco, enquanto aqueles que possuem mais essência de qi conseguem ver imagens em cores e de forma mais nítida. Quanto mais essência de qi alguém tiver, com mais nitidez ele vê. Alguns nascem com o olho celestial aberto enquanto, para outros, ele está bastante obstruído; varia de pessoa para pessoa. Quando o olho celestial está se abrindo, a imagem se assemelha ao movimento de desabrochar de uma flor, com as pétalas se abrindo camada após camada. No momento da meditação sentada de pernas cruzadas, eles veem, na região do olho celestial, um círculo brilhante que, no começo, não é tão brilhante, mas que com passar do tempo, se torna vermelho. O olho celestial de

algumas pessoas está bastante obstruído; abrilo pode resultar em fortes reações: elas sentirão os músculos ao redor da passagem principal e do ponto shangen como se estivessem sendo pressionados e empurrados para dentro; elas sentirão dor e inchaço nas têmporas e na testa; são reações que podem ocorrer quando o olho celestial está se abrindo. Uma pessoa cujo olho celestial se abre facilmente, pode ocasionalmente ver certas coisas. Durante minhas aulas, alguns por acaso veem meus Fashen, mas a visão logo desaparece assim que eles se concentram, pois neste momento, eles utilizam seus olhos físicos. Quando alguém vê algo com os olhos fechados se mantendo quieto nesse estado, gradualmente, verá mais claramente. Se você quiser ver detalhes, você realmente passará a usar seus olhos físicos e nervos ópticos, e então você não será capaz de ver nada.

As dimensões que podem ser vistas variam com o nível do olho celestial. Porém, os centros de investigação desconhecem este princípio, consequentemente os experimentos sobre o qigong não chegam aos resultados esperados; inclusive, algumas vezes levam a conclusões opostas ao que se quer comprovar. Por exemplo, um centro de investigação estabeleceu um método para comprovar e medir capacidades sobrenaturais; eles pediram a alguns mestres de qigong que dissessem o que eles viam dentro de uma caixa hermeticamente fechada. Como os níveis do olho celestial desses mestres eram diferentes, suas respostas foram diferentes. Como resultado, a equipe de pesquisa chegou à conclusão que o olho celestial era algo falso e enganoso. Na realidade, alguém com olho celestial de nível baixo geralmente obtêm melhor resultado nesse tipo de experiência já que a abertura do seu olho celestial está limitada ao nível da visão celestial – um nível apropriado para se ver objetos desta dimensão física. Dessa forma, pessoas que não conhecem o funcionamento do olho celestial, pensam que esse alguém possui uma maior capacidade sobrenatural. Todas as coisas, orgânicas ou inorgânicas, se manifestam de forma diferente nas dimensões diferentes. Tomemos um copo como exemplo: no momento de sua formação, no mesmo tempo e em outra dimensão, começa a existir uma entidade espiritual, que pode ter sido anteriormente outra coisa. Alguém com o olho celestial aberto no nível mais baixo verá que é um copo. Alguém com o olho celestial aberto em um nível mais elevado verá a forma da entidade inteligente que existe em outra dimensão. Alguém cujo olho celestial está em um nível ainda mais elevado, verá a forma material precedente à existência desta entidade inteligente.

3. A capacidade sobrenatural da visão remota

Com a abertura do olho celestial, algumas pessoas manifestam a capacidade da visão remota e, assim, elas podem ver coisas que estão a milhares de quilômetros. Cada indivíduo tem um espaço ocupado por ele mesmo, onde suas proporções são comparáveis a um universo. Em uma dimensão específica, há um espelho na frente da testa e que não pode ser visto em nossa dimensão. Todos têm esse espelho, mas o espelho de uma pessoa que não cultiva está virado para ela. À medida que a pessoa cultiva, esse espelho gradualmente se volta para fora e pode refletir tudo aquilo que o praticante quer ver. Nesse espaço, nosso corpo é muito grande; o espelho é tão imenso quanto seu corpo e poderá ser refletido no espelho aquilo que o cultivador quiser ver. A imagem é capturada e retida pelo espelho o tempo de um piscar de olhos. Para que o cultivador possa ver a imagem retida,
o espelho se volta ao cultivador, permitindo, assim, que ele veja a imagem refletida. O espelho se volta continua e rapidamente para dentro e para fora. Para podermos ver uma cena de um filme de forma contínua, o filme precisa mover a vinte e quatro quadros por segundo. A velocidade que o espelho gira é muito maior do que a de um filme e, assim, as imagens de cenas com movimento podem ser vistas claramente. Isso é a visão remota – o princípio da visão remota é simples assim. Isso sempre foi um grande segredo; eu o revelei em apenas algumas linhas.

4. As dimensões

Para nós, as dimensões são muito complexas. Nós, como seres humanos, somente conhecemos a dimensão na qual vivemos e ainda não temos meios para comprovar a existência de outras dimensões. Falando de outras dimensões, nós, mestres de qigong, já vimos dezenas de níveis dimensionais, os quais podem ser explicados teoricamente, apesar de ainda não poderem ser comprovados pela ciência. Embora alguns não admitam a existência de certos fenômenos, na realidade, eles se refletem objetivamente em nossa dimensão. Por exemplo, existe um lugar chamado Triângulo das Bermudas (ou Triângulo do Diabo), onde alguns navios e aviões desapareceram e reapareceram alguns anos depois. As pessoas não conseguem explicar o porquê disso, pois estão confinadas dentro dos limites das teorias e do pensamento humano conte mporâneo. Na realidade, o Triângulo das Bermudas é um portal que conduz a outra dimensão. Diferente de nossas portas comuns que possuem posições definitivas, esse portal abre uma passagem dimensional de forma imprevisível, e é bem possível aos navios passarem no momento em que a porta estiver aberta. Como a pessoa não se dá conta da diferença entre as dimensões, num piscar de olhos, ela entra nessa outra dimensão. Não é possível expressar em quilômetros a diferença de tempoespaço entre aquela dimensão e a nossa – uma distância de milhares de quilômetros ali, é só um ponto aqui; ou seja, as duas dimensões podem existir no mesmo espaço e no mesmo tempo. No momento em que o navio entra em outra dimensão, por um mecanismo de contingência[23] , décadas

[23] N.T. Contingência – fato possível, mas incerto; possibilidade.

se passaram neste mundo, já que o tempo é diferente nas duas dimensões. Nas dimensões também há mundos unitários coexistindo. É parecido com os nossos modelos de estruturas de um átomo em que cada esfera está ligada às outras, as esferas estão em toda parte, por meio de ligações que se cruzam em toda parte; é muito complexo.

Quatro anos antes da Segunda Guerra Mundial, um piloto da Força Aérea Inglesa estava executando uma missão, e no meio do voo entrou numa forte tempestade. Valendose de sua experiência, ele conseguiu achar um aeroporto abandonado. No momento em que o aeroporto apareceu diante de seus olhos, uma paisagem completamente diferente surgiu: repentinamente, estava ensolarado, e o céu sem nuvens, como se ele tivesse entrado em outro mundo. Os aviões no aeroporto eram coloridos em amarelo e pessoas estavam ocupadas fazendo coisas ali. Ele achou aquilo muito estranho. Depois de aterrissar, ninguém notou sua presença, nem mesmo a torre de controle o contatou. O piloto decidiu então ir embora já que o tempo havia melhorado. Ele voou outra vez e, quando estava à mesma distância em que ele havia visto o aeroporto, ele entrou novamente na tempestade. Com grande esforço, ele conseguiu retornar à sua base. Ele relatou esse fato a seus superiores e inclusive o anotou em seu registro de voo, mas seus superiores não acreditaram nele. Quatro anos depois, a Segunda Guerra Mundial estourou e ele foi transferido para aquele aeroporto abandonado. Ao chegar ali, no mesmo instante, ele se lembrou que era a mesma cena que ele havia visto quatro anos antes. Nós, mestres de qigong, sabemos explicar o que ocorreu. O piloto fez antecipadamente o que ele faria quatro anos mais tarde; ou seja: antes que a ação acontecesse, ele já havia ido lá e participado antecipadamente. As coisas então voltaram a ficar na ordem correta.

V. Tratamentos por qigong e tratamentos hospitalares

Teoricamente falando, o tratamento de doenças por meio do qigong é completamente diferente do feito em hospitais. A medicina ocidental trata as doenças usando métodos da

sociedade humana comum, apesar de contar com recursos como análises laboratoriais, exames de raiosx, e assim por diante. Na realidade, esses métodos são limitados a observar a manifestação da doença nesta dimensão, mas eles não são capazes de captar as mensagens de outras dimensões, nem de saber a verdadeira causa de uma doença. Se um paciente não está gravemente doente, os medicamentos podem eliminar e expulsar os agentes patogênicos – na medicina ocidental é considerado um vírus ou bactéria; e no qigong é visto como carma. Se a doença é muito grave, os medicamentos são ineficazes e, além disso, se a dose de medicamento é alta demais, o paciente pode não suportar isso. Nem todas as doenças estão limitadas às leis deste mundo, algumas são bastante graves, estão além das leis deste mundo e, portanto os hospitais não são capazes de curálas.

A tradicional medicina chinesa está intimamente relacionada ao cultivo das capacidades sobrenaturais do corpo humano. Em tempos antigos, davase muita atenção ao cultivo do corpo humano. A Escola de Confúcio, a Escola Tao e a Escola Buda – incluindo os estudantes do Confucionismo – davam muita importância à meditação. Embora eles não praticassem exercícios de qigong, a capacidade de meditar sentado era considerada um tipo de poder de gong[24] ; e com o passar do tempo, eles também podiam desenvolver gong e capacidades sobrenaturais. Por que a acupuntura da tradicional medicina chinesa é capaz de mapear tão claramente os meridianos do corpo humano, e saber que os pontos de acupuntura estão conectados verticalmente ao invés de diagonalmente ou horizontalmente? Por que eles foram capazes de mapeálos com grande precisão? Hoje em dia alguém com capacidades sobrenaturais pode ver com seus olhos as mesmas coisas que os médicos da tradicional medicina chinesa viram; era porque os famosos médicos de antigamente geralmente tinham capacidades sobrenaturais. Os grandes médicos da nossa história, como Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que e Hua Tuo, na realidade, foram todos mestres de qigong; eles tinham capacidades sobrenaturais. A medicina tradicional chinesa atual manteve somente técnicas de diagnóstico e de tratamento, deixando de lado a parte relacionada a capacidades

[24] N.T.: Kung fu.

sobrenaturais. No passado, os médicos chineses usavam seus olhos (com capacidades sobrenaturais) para diagnosticar doenças. Mais tarde, desenvolveram também o método de tomar o pulso[25]. Se as capacidades sobrenaturais fossem novamente integradas aos atuais métodos chineses de tratamento, podese dizer que nem mesmo em muitos anos a medicina ocidental não seria capaz de alcançar o nível da medicina chinesa.

O tratamento com qigong elimina a causa raiz da doença. Considero a doença como um tipo de carma; e curar uma doença significa ajudar a eliminar esse carma. Alguns mestres de qigong tratam enfermidades expulsando o qi preto do paciente e repondo o qi vital. Em nível bem baixo, esses mestres expulsam o qi preto, embora eles ignorem a causa fundamental do qi preto. Quando o qi preto se formar novamente, a doença voltará. Na realidade, o qi preto não é a causa fundamental da doença – a existência do qi preto somente faz a pessoa se sentir mal. A causa raiz da doença é uma entidade inteligente que existe em outra dimensão, mas muitos mestres de qigong não sabem disso. Como essa entidade inteligente é bastante poderosa e feroz, eles não são capazes de tocála, nem deveriam se atrever a fazêlo. A forma de tratamento de Falun Gong toma como alvo essa entidade inteligente, removendo assim a causa fundamental da doença. Além disso, se coloca um escudo sobre o foco da doença para impedir que ela volte.

O qigong pode tratar doenças, porém, não se deve perturbar o estado normal da sociedade humana. O estado da sociedade seria seriamente afetado se o qigong fosse usado em grande escala e isso não é permitido, tampouco o efeito curativo seria bom. Como todos sabem, antes de um mestre de qigong abrir uma clínica, hospital e centros de reabilitação de tratamento por qigong, podiam ser bastante eficazes no tratamento de doenças. Mas, uma vez estabelecida a prática de qigong para tratar pacientes, sua eficácia cairia drasticamente. Isto significa que não é permitido utilizar princípios sobrenaturais para substituir profissões e técnicas da sociedade das pessoas comuns. Fazer isso certamente reduz a eficácia a um nível tão baixo quanto os métodos da sociedade das pessoas comuns.

É possível ver o interior do corpo humano por meio das capacidades sobrenaturais; é possível ver camada por camada, nível por nível, de forma semelhante à dissecação médica. Podemse ver os tecidos dos órgãos ou qualquer outra parte do corpo. Atualmente, ainda que possamos ver claramente com o recurso da tomografia computadorizada, é necessário usar um equipamento que consome muito tempo, muito filme, e é bastante lento e caro. A tomografia computadorizada não é tão prática e tão precisa quanto as capacidades sobrenaturais. Fechando os olhos, um mestre de qigong pode rapidamente examinar, direta e nitidamente, qualquer parte do corpo do paciente. Isto não é ciência e tecnologia de alto nível? É ainda mais avançado que a ciência e tecnologia modernas. Porém, esse nível já existia na China de antigamente – era a tecnologia de ponta dos tempos antigos. Hua Tuo viu um tumor no cérebro de Cao Cao[26] e quis operálo para extrair o tumor. Mas Cao Cao não acreditou nisso e mandou prender Hua Tuo achando equivocadamente que ele estava tentado matálo. Pouco tempo depois, Cao Cao morreu como resultado daquele tumor cerebral. Na história da China, existiram grandes médicos que realmente possuíam capacidades sobrenaturais. Porém, na sociedade moderna, as pessoas perseguem avidamente as coisas práticas; consequentemente as tradições antigas caíram no esquecimento.

Nosso cultivo do qigong de nível elevado permite trazer de volta essas coisas tradicionais e, ao fazêlo, as resgata e as difunde de forma a beneficiar novamente toda a sociedade humana.

VI. O qigong da Escola Buda e o Budismo

Quando falamos de qigong da Escola Buda, muitas pessoas fazem a seguinte associação: já que o qigong da Escola Buda é para cultivar o estadoBuda, então, deve ser algo do Budismo. Eu aproveito esta oportunidade para declarar solenemente que Falun Gong é um qigong da Escola Buda; é um caminho reto de cultivo do Dafa, e não tem nada a ver com o Budismo. O qigong da

[25] N.T.: Na medicina chinesa, diagnóstico de pulso é usado para se avaliar a vitalidade dos órgãos internos do corpo. [26] N.T.: Cao Cao – um imperador durante o período dos Três Reinados (220 – 265 d.C.).

Escola Buda é qigong da Escola Buda enquanto o Budismo é Budismo. Embora a meta de ambos no cultivo seja a mesma, eles tomam caminhos diferentes e são sistemas diferentes de prática com requisitos diferentes. Eu usei a palavra Buda e voltarei a usála quando eu for falar de cultivo de nível elevado. Mas essa palavra ‘Buda’ por si só não carrega nenhum tom supersticioso. Há pessoas que, assim que ouvem a palavra Buda, ficam escandalizadas e nos acusam de disseminar superstições. Não é assim. A palavra Buda se originou na Índia; é um termo sânscrito e que foi traduzido para o chinês de acordo com sua pronúncia em chinês: ‘Fo Tuo’. Com o tempo, as pessoas omitiram a

palavra ‘Tuo’, passando a falar apenas a palavra ‘Fo’. Em chinês significa ‘Ser Iluminado’ – pessoa que alcançou a iluminação (segundo o dicionário Ci Hai[27]).

1. O qigong da Escola Buda

Hoje em dia, há dois tipos de qigong da Escola Buda transmitidos publicamente. Um, derivado diretamente do Budismo, produziu muitos monges notáveis ao longo de milhares de anos da trajetória do Budismo. Quando seus praticantes alcançavam um nível suficientemente elevado, mestres celestes vinham para ensinálos e, assim, eles recebiam genuínos ensinamentos de níveis ainda mais elevados. Antigamente, essas coisas no Budismo eram transmitidas a um só discípulo. Quando um monge notável estava se aproximando do final de sua vida, ele transmitia suas coisas para um único discípulo para que este se cultivasse de acordo com os princípios budistas e pudesse se elevar integralmente em todos os aspectos. Esse tipo de qigong parecia estar estreitamente relacionado ao Budismo. Mais tarde, durante o período da ‘Grande Revolução Cultural’, esses monges foram expulsos dos templos, seus métodos de prática se disseminaram entre o povo, onde eles se desenvolveram amplamente.

O outro tipo de qigong também é da Escola Buda, porém, ao longo dos anos, ele foi praticado isoladamente, seja nas remotas montanhas ou secretamente em meio à população. Porém, ele nunca fez parte do Budismo. Esse método de gong tem características únicas. Requer a escolha de um bom discípulo – alguém com uma grande virtude, alguém que realmente seja capaz de se cultivar para níveis elevados. Alguém assim nasce neste mundo somente após uma enorme quantidade de anos. Essa forma de cultivo é impossível de ser divulgada e transmitida publicamente porque requer dos praticantes um xinxing realmente muito elevado e, além disso, o gong se desenvolve muito rápido. Existem muitos sistemas assim. O mesmo vale para o qigong da Escola Tao, do qual derivam ramos como Kunlun, Emei, Wudang, etc. Existem vários caminhos de cultivo dentro de cada ramo, e seus sistemas de cultivo são bastante diferentes uns dos outros. Eles não podem ser misturados ou praticados juntos.

2. Budismo

O Budismo é um sistema de cultivo introduzido há mais de dois mil anos por Sakyamuni[28] e, vem das experiências de sua iluminação, com base no cultivo já existente na Índia. Sua doutrina pode ser resumida em três palavras: observação, concentração e sabedoria. A observação dos preceitos são o meio para a concentração. Embora o Budismo de Sakyamuni não fale explicitamente sobre o cultivo de gong[29] , na verdade, eles cultivam gong, ainda que isso não tome a forma de exercícios. Quando eles se sentam para meditar em estado de profunda tranquilidade, isto equivale a cultivar gong. Quando se está em estado de profunda tranquilidade mental, a energia do universo começa a se reunir ao redor do corpo, e isto tem o efeito de cultivar gong. Por meio dos preceitos do Budismo de Sakyamuni é possível eliminar todos os desejos humanos e abandonar tudo aquilo a que uma pessoa comum está apegada. Desta forma, um monge pode alcançar um estado de profunda tranquilidade e wuwei [30] , e assim entrar em estado de concentração. Em

[27] N.T.: Ci Hai – o nome de um renomado dicionário chinês. [28] N.T.: Sidarta Gautama. Considerado o fundador do Budismo; viveu na Índia por volta do século V a.C. [29] N.T.: Prática de gong; prática de exercícios. [30] N.T.: Wuwei: “fazer sem fazer”; “sem intenção”; seguir o curso natural das coisas.

concentração, ele se eleva continuamente até que, eventualmente, alcança iluminação e sabedoria para, assim, ver e conhecer a verdade do universo.

Quando Sakyamuni começou a ensinar o Fa, todos os dias ele fazia basicamente três coisas: ensinava o Fa a seus discípulos, (principalmente o Fa[31] de Arhat), pedia esmolas (mendigava por comida) com uma tigela, e meditava sentado, cultivandose genuinamente. Depois que Sakyamuni deixou este mundo, houve conflitos entre o Bramanismo e o Budismo. Com o tempo, essas duas religiões se misturaram e acabaram formando o Hinduísmo. Como resultado, hoje em dia o Budismo já não existe mais na Índia. Mais tarde, no curso de seu desenvolvimento e evolução, surgiu o Budismo do Grande Veículo que foi introduzido no interior da China e se converteu no Budismo de hoje em dia. No Budismo do Grande Veículo não se venera somente Sakyamuni, seu venerável fundador, mas é uma crença de vários Budas, onde são cultuados muitos tatagatas[32] : Buda Amitabha, Buda da Medicina, etc. Há mais preceitos agora; e a meta a ser alcançada por meio do cultivo se tornou mais elevada. No seu tempo, Sakyamuni ensinou o Fa[32] de bodisatva [33] a certos discípulos. Mais tarde, esses ensinamentos foram organizados e formaram a base do Budismo do Grande Veículo, o qual é para o cultivo do estado de bodisatva. No sudeste da Ásia, até hoje, se conserva a tradição do Budismo do Pequeno Veículo; nele há cerimônias nas quais se empregam capacidades sobrenaturais. Ao longo do curso do Budismo, um ramo foi introduzido no Tibet, formando o Tantrismo Tibetano. Outro ramo se disseminou na região Han[34] , via Xinjiang [35] , e ficou conhecido com o nome Tantrismo Tang (que desapareceu depois que o Budismo foi suprimido durante os anos de Huichang[36], na dinastia Tang). Na Índia, outro ramo se transformou em ioga.

No Budismo, não se ensina explicitamente a prática de exercícios e não se pratica qigong. Isto salvaguarda e preserva os tradicionais métodos budistas de cultivo; é a principal razão pela qual o Budismo pôde se difundir por mais de dois mil anos sem declinar. O Budismo pôde conservar suas próprias tradições, justamente por não aceitar coisas que não são suas. No Budismo há diversas formas de cultivo. O Budismo do Pequeno Veículo foca a autossalvação e o autocultivo, enquanto o Budismo do Grande Veículo se desenvolveu no sentido de oferecer a autossalvação e salvação dos outros, ou seja, a salvação de todos os seres sencientes.

VII. O Fa reto e os caminhos perversos

1. O método de gong Qimen

Pangmen zuodao [porta lateral e caminho desajeitado] é também chamado de ‘Método de gong Qimen[37] ’. Antes do estabelecimento das religiões já existiam várias escolas de qigong. Fora das religiões, muitas práticas vêm sendo disseminadas em meio ao povo. A maioria não possui um conjunto completo de ensinamentos e, por isso, não se tornaram sistemas completos de cultivo. Entretanto, a prática de cultivo Qimen possui sistemas de cultivo próprios, completos e particularmente poderosos, e que são transmitidos em meio ao povo. Sistemas de cultivo assim são geralmente chamados de pangmen zuodao. Por que são chamados dessa forma? Pangmen significa literalmente ‘porta lateral’; e Zuodao significa ‘caminho desajeitado’. As pessoas consideram como Fa retos os caminhos de cultivo da Escola Buda e Escola Tao, enquanto considera os outros como ‘portas laterais’, ou como caminhos desviados ou perversos. Na realidade, isso não é verdade. Através da história, caminhos do tipo pangmen zuodao têm sido transmitidos secretamente para um único discípulo escolhido a cada geração. Não podem ser revelados ao público, pois as pessoas não entenderiam bem esses caminhos. Os praticantes desses sistemas dizem que eles não são nem da Escola Buda nem da Escola Tao. Entretanto, seus métodos de cultivo têm rígidos requisitos de

[31] N.T.: Fa [Darma]– o Fa deixado por Sakyamuni. Do sânscrito: Dharma. [32] N.T.: Tatagata [rulai] – Posição de Fruto na Escola Buda acima dos níveis de bodisatva [pusa] e arhat [luohan]. [33] N.T.: Bodisatva [pusa]– Posição de Fruto na Escola Buda acima de arhat [luohan] e baixo de tatagata [rulai]. [34] N.T.: Região de Han – a maior etnia na China, as províncias e regiões mais centrais da China (Tibet etc.). [35] N.T.: Xinjiang – uma província ao noroeste da China. [36] N.T.: Imperador durante a Dinastia Tang (841 – 846 d.C.). [37] N.T.: Não convencional.

xinxing; eles cultivam de acordo com a natureza do universo, e dão importância às boas ações e ao xinxing. Os mestres dessas práticas, altamente aperfeiçoados, possuem capacidades e técnicas únicas, e algumas delas muito poderosas. Eu conheci três grandes mestres Qimen e eles me ensinaram coisas que não podem ser encontradas nem na Escola Buda nem na Escola Tao. O que eles transmitem são coisas bastante difíceis de serem praticadas durante o cultivo e, portanto, o gong obtido é muito singular. Por outro lado, várias práticas de cultivo que se dizem da Escola Buda ou da Escola Tao propagadas atualmente carecem de estritos requisitos de xinxing, e como resultado, seus praticantes não podem se cultivar para níveis elevados. Sendo assim, devemos considerar cada sistema de cultivo dialeticamente.

2. O qigong das artes marciais

O desenvolvimento do qigong das artes marciais tem uma longa história. Ele tem seu próprio e completo sistema de teorias e métodos de cultivo; constituise, assim, num sistema independente. Porém, estritamente falando, ele somente manifesta capacidades sobrenaturais desenvolvidas no nível mais baixo do cultivo interno. Todas as capacidades de gong que se manifestam nas artes marciais, também se manifestam nos caminhos de cultivo interno. O cultivo no qigong das artes marciais também começa com exercícios de qi. Por exemplo, quando se golpeia um pedaço de pedra com as mãos, no começo, um praticante de artes marciais precisa girar os braços para mover o qi. Com o tempo, o qi muda sua essência e se transforma numa massa de energia que se mostra como uma forma de luz. Ao atingir tal estágio, o gong começa a exercer sua função. O gong possui inteligência; é uma matéria evoluída que existe em outra dimensão e é controlado pelos pensamentos que vêm do cérebro. Em um combate, um praticante de artes marciais não precisa conduzir qi; basta pensar e o gong entra em ação. À medida que se pratica, o gong é fortalecido continuamente; suas partículas se tornam cada vez mais finas e sua energia cada vez mais potente. Como resultado, manifestamse poderes de gong, tais como a ‘palma de areia de ferro’ e ‘palma de cinabre’ Os filmes, revistas e programas de televisão recentemente mostram capacidades como o ‘escudo do sino de ouro’ e a ‘camisa de tecido de ferro’. Esses poderes de gong são desenvolvidos por meio da prática de artes marciais integrados ao cultivo interno; elas resultam da combinação do cultivo interno com o cultivo externo. No cultivo interno, é preciso dar importância à virtude e cultivar o xinxing. Conceitualmente, quando os poderes de gong de alguém alcançam certo nível, isto pode fazer que o gong enviado do interior para fora do corpo, devido a sua grande densidade, forme um escudo[38] protetor. Em termos de princípios, a maior diferença entre
o qigong das artes marciais e nosso sistema de cultivo interno reside no fato de as artes marciais serem praticadas usando movimentos vigorosos; dessa forma, seus praticantes não entram em profunda tranquilidade. Como resultado, o qi flui por debaixo da pele e através dos músculos, ao invés de fluir para dentro do dantian[39] . Portanto, eles não cultivam vida e não são capazes de fazê lo.

3. O cultivo inverso e o empréstimo de gong

Há pessoas que nunca praticaram qigong. Então, da noite para o dia, elas obtêm gong, o qual não somente é de poder impressionante como também pode curar as doenças dos outros. As pessoas passam a chamálas de mestres de qigong e, assim, elas também passam a ensinar os outros. Algumas dessas pessoas, apesar de nunca terem

aprendido qigong, ou terem aprendido somente alguns poucos movimentos de qigong, estão ensinando às outras pessoas; passaram a ensinar movimentos aos outros após modificálos um pouco. Esse tipo de pessoa não está capacitado para ser um mestre de qigong; ela não tem nada a ensinar aos outros. O que ela ensina certamente não pode guiar alguém no cultivo de nível elevado. O máximo que isso pode fazer é ajudar a tratar doenças e fortalecer a saúde. Como elas obtiveram esse tipo de gong? Primeiro, falarei sobre o cultivo inverso. O cultivo inverso requer que a pessoa seja muito boa e possua um xinxing

[38] N.T.: Camada ou blindagem protetora. [39] N.T.: Dantian – dan é elixir; tian é campo. Localizado na região do baixo ventre.

extremamente elevado. Geralmente, são pessoas acima dos 50 anos de idade e, portanto, não resta a elas tempo suficiente para cultivarem desde o início. Além disso, não é fácil encontrar um mestre de alto nível que seja capaz de ensinar um sistema de qigong que cultiva ambos: natureza e vida. Entretanto, no momento em que esse tipo de pessoa expressa a vontade de cultivar, um mestre de alto nível poderá dar a ela uma quantidade de gong proporcional ao nível de xinxing. Isto possibilita o cultivo inverso, de cima para baixo, e torna o cultivo mais rápido. De outra dimensão, o mestre de alto nível transforma e adiciona continuamente gong do lado de fora do corpo da pessoa. Em especial, este é o caso quando a pessoa está tratando pacientes e formando um campo de energia. O gong dado pelo mestre é suprido por meio de um tubo. No entanto, a maioria dessas pessoas não sabe de onde vem esse gong. É o cultivo inverso.

Outro tipo chamase ‘empréstimo de gong’, e não há restrição quanto à idade da pessoa. Uma pessoa, além de ter uma consciência principal, também possui uma ou várias consciências assistentes que frequentemente são de nível mais elevado que a consciência principal. A consciência assistente de algumas pessoas é de um nível muito elevado e, assim, ela pode entrar em contato com os seres iluminados de outras dimensões. Uma vez que a pessoa decide querer cultivar, a consciência assistente dela, que quer elevar seu nível, entra em contato com os grandes seres iluminados para pedir gong emprestado. Depois do empréstimo de gong, a pessoa obterá gong durante a noite e pode tratar de pacientes e aliviar suas dores. Geralmente ela usará o método de formar um campo de energia e também é capaz de emitir energia para as pessoas individualmente e de ensinar algumas técnicas de cura.

Geralmente, essas pessoas agem de forma correta no começo. Por possuírem gong, elas ganham prestígio, fama e dinheiro. Mas quando sua busca à reputação e ao ganho pessoal ocupa uma parte substancial de seu pensamento, mais do que a vontade de cultivar, seu gong começa a diminuir, se tornando cada vez menor, até que, finalmente, acaba.

4. Linguagem cósmica

Algumas pessoas, de repente, tornamse capazes de falar certo tipo de língua, e o fazem de forma fluente, embora não seja uma língua da nossa sociedade humana. Como a chamam? Chamamna de linguagem cósmica. Na realidade, isso que é chamada de linguagem cósmica, é meramente uma linguagem de entidades de uma dimensão não muito elevada. Hoje em dia, tal fenômeno ocorre com vários praticantes de qigong ao longo do país; inclusive alguns podem falar várias dessas línguas. Claro, as línguas de nossa sociedade humana também são numerosas e sofisticadas; há milhares delas. Podemos considerar a linguagem cósmica como uma capacidade sobrenatural? Eu digo que não. Não é uma capacidade sobrenatural que vem de você, nem é uma capacidade suprida a você de outra dimensão. Ao invés disso, é algo controlado por

entidades de outras dimensões. Essas entidades são de um nível um pouco mais elevado – pelo menos, um pouco mais elevado do que o da nossa dimensão humana. São elas que na realidade falam enquanto a pessoa serve apenas de veículo para a linguagem cósmica. A maioria dessas pessoas não sabe nem o que significam suas palavras. Apenas algumas que possuem a capacidade telepática podem entender o sentido geral das palavras. No entanto, muitas pessoas que falam essas linguagens sentemse superiores e exultantes e as consideram como uma capacidade sobrenatural; mas elas não são. Uma pessoa com olho celestial aberto em um nível elevado pode claramente ver que uma entidade vivente está diagonalmente sobre a pessoa, falando através da boca da pessoa.

Ao mesmo tempo em que essas entidades fazem as pessoas falarem essa língua cósmica, elas passam um pouco de energia às pessoas. Porém, daí em diante, a pessoa é controlada pela entidade. Portanto, não é um Fa reto. Embora essa entidade esteja em uma dimensão ligeiramente mais elevada, ela não cultiva um Fa reto. Portanto, ela não sabe ensinar os cultivadores a curarem suas próprias doenças e se manterem saudáveis. Consequentemente, ela recorre a esse método de emitir energia por meio da fala. Por ser dispersa, essa energia tem muito pouco poder. É eficaz na cura de doenças leves, mas não funciona para doenças mais graves. O Budismo fala de como os seres celestiais carecem de sofrimentos e conflitos; eles são incapazes de cultivar, uma vez que não têm a oportunidade de forjar a si mesmos para se elevarem a um nível superior. Assim, para se elevarem um pouco, essas entidades encontraram uma maneira: ajudar as pessoas a curarem suas doenças e fortalecerem a saúde. Isso é falar a linguagem cósmica, não é uma capacidade sobrenatural, tampouco é qigong.

5. Mensagem de futi

O tipo mais danoso por espírito é aquele de um espírito de baixo nível. Isso é atraído ao se praticar um caminho perverso. É realmente danoso às pessoas; as consequências para alguém que está possuído são terríveis. Algumas pessoas são pouco diligentes em sua prática de qigong e tornamse completamente obcecadas pelo intenso desejo de tratarem pacientes e tornaremse ricas; e elas pensam nisso o tempo todo. Essas pessoas podem até ter sido inicialmente boas, ou até tiveram mestres que cuidavam delas. No entanto, assim que elas começam a pensar em tratar pacientes, em ficarem ricas, as coisas tomam um rumo desviado e sua obsessão atrai esses tipos de entidades que, embora não estejam em nossa dimensão física, realmente existem.

Esse tipo de praticante sente repentinamente que seu olho celestial se abriu e que ele possui gong, quando, na realidade, é o futi que controla o cérebro dele. O futi reflete, no cérebro do praticante, as imagens que ele vê, levando assim o praticante a pensar que é seu olho celestial que está aberto. Na realidade, seu olho celestial não se abriu de forma alguma. Por que um espírito de um animal possessor quer dar gong ao praticante? Por que ele quer ajudálo? É porque em nosso universo, os animais não têm permissão de atingir a perfeição no cultivo. Como os animais não sabem nada sobre xinxing, eles não podem se elevar nem têm permissão para obter um Fa reto e falham em alcançar um nível elevado. Como resultado, eles querem se juntar aos corpos humanos para, assim, obterem a essência humana. Existe também outra regra neste universo: sem perda, não há ganho. Assim, o futi quer satisfazer seus desejos; eles ajudam você a ganhar fama e ganho pessoal. Mas ele não o ajudará em troca de nada; ele quer obter sua essência. Quando ele deixar você, restará pouco ou nada de sua essência; você se tornará muito fraco ou vegetará. Isso acontece quando o xinxing não é reto. Uma mente reta subjuga cem demônios. Quando seu coração é reto, você não atrai nenhum mal. Em outras palavras, seja um praticante majestoso e reto, afastese de todas as tolices; cultive de acordo com um Fa reto.

6. Uma prática de cultivo reto pode se tornar um caminho de cultivo perverso

Para alguns praticantes, embora estejam praticando um sistema de gong de um Fa reto, se eles não se autoimpuserem padrões elevados, falharem no cultivo do xinxing e tiverem sempre pensamentos negativos ao fazerem os exercícios, sem se darem conta disso, na realidade, eles estarão praticando caminhos perversos. Por exemplo, se enquanto você pratica a estaca parada ou a meditação sentada, sua mente fica pensando em coisas como dinheiro, fama, ganhos pessoais, em obter poderes para fazer mal aos que o trataram mal ou o prejudicaram, então você está adicionando coisas ruins ao seu gong; na realidade, você está praticando uma forma perversa de cultivo. É muito perigoso e você, sem se dar conta disso, provavelmente acabará atraindo coisas más, tais como entidades de baixo nível. É inaceitável cultivar com apegos e desejos fortes, buscando isto ou aquilo. Se um praticante não tem pensamentos retos, nem mesmo seu mestre poderá protegêlo. Portanto, um cultivador deve manter rigorosamente o xinxing, ter um coração reto e sem intenções. De outra maneira, é possível que surjam problemas.

Segundo Capítulo Falun Gong

Falun Gong originouse de Falun Xiulian Dafa[40] da Escola Buda. É um dos caminhos especiais do qigong da Escola Buda, porém possui características particulares que o diferenciam dos caminhos comuns de cultivo da Escola Buda. Nosso sistema de cultivo é muito especial; é um método específico e intenso de cultivo e, no passado, era destinado apenas àqueles com grande qualidade inata e requeria do cultivador um xinxing extremamente elevado. Entretanto, para que um maior número de praticantes possa se elevar e ao mesmo tempo atender a demanda de tantas pessoas que querem cultivar, eu o reorganizei na forma deste sistema de gong, de forma a tornálo apropriado a uma difusão em grande escala. Apesar das modificações, Falun Gong é ainda muito mais elevado do que as outras práticas comuns, tanto em termos de seus ensinamentos como de níveis.

I. A Função do Falun

O Falun de Falun Gong é uma miniatura do universo e possui a mesma natureza que o universo. Um cultivador de Falun Gong não somente desenvolve muito rapidamente suas capacidades sobrenaturais e potência de gong, como também forma um Falun incomparavelmente poderoso em curto espaço de tempo. Depois de estar formado, o Falun existe na forma de uma entidade inteligente; ele gira automaticamente, sem parar, na região do baixo ventre do praticante. Ele absorve e transforma continuamente em gong a energia recolhida do universo e assim transforma o corpo original do cultivador. Desta forma, o efeito de 'o Fa refina o cultivador' é alcançado, ou seja, mesmo quando o cultivador não esteja praticando os exercícios, o Falun refina continuamente o cultivador. Ao praticante o Falun oferece a autossalvação, fortalece sua saúde, abre a sua inteligência e a sua sabedoria, e o protege para que ele não se desvie na prática nem sofra interferência por parte daqueles com baixo xinxing. Exteriormente, para as outras pessoas, o Falun pode curar doenças, eliminar o mal, retificando todas as condições anormais. O Falun gira continuamente na região do baixo ventre, dando nove voltas no sentido horário e nove voltas no sentido antihorário. Ao girar no sentido horário, o Falun absorve vigorosamente energia do universo; a energia é bastante forte. À medida que a potência de gong se eleva, o Falun gira cada vez mais vigorosamente. É algo que não se pode conseguir intencionalmente pelo método de recolher o qi com as mãos e derramálo através do topo da cabeça para encher o corpo de qi. Ao

girar na direção antihorária, o Falun emite energia fornecendo salvação a todos os seres, r etificando todas as condições anormais. Todos ao redor do cultivador se beneficiam. De todas as práticas de qigong ensinadas em nosso país, o Falun Gong é o primeiro e único sistema de cultivo que alcança
o efeito de 'o Fa refina o cultivador'.

O Falun é sumamente precioso; não há dinheiro que possa comprálo. Quando meu mestre me transmitiu o Falun, ele me disse que o Falun não poderia ser passado para ninguém, mesmo aqueles que têm cultivado o Tao por milhares de anos não podem obtêlo. É preciso esperar um período muito longo para que nosso sistema original de cultivo encontre um discípulo digno de sua transmissão, o que não é o caso para aquelas práticas que são passadas para um discípulo após algumas décadas. Portanto, o Falun é de um valor inestimável. Este Falun que eu transmito hoje, embora o tenhamos modificado para tornálo menos poderoso que o original, ainda assim, ele é sumamente precioso. Quando um cultivador o obtém, isto equivale a já ter feito metade do cultivo; a única coisa que resta é você elevar o xinxing e um nível muito elevado espera por você no futuro.

[40] Falun Xiulian Dafa – O Grande Caminho de Prática e Cultivo do Falun.

Logicamente, pessoas que não têm uma relação predestinada talvez desistam de praticar em pouco tempo e o Falun desaparecerá em consequência.

Ainda que Falun Gong seja da Escola Buda, ele excede em muito a abrangência da Escola Buda, já que Falun Gong cultiva de acordo com o universo inteiro. No passado, no cultivo da Escola Buda eram ensinados somente os princípios da Escola Buda, e no da Escola Tao eram ensinados somente os princípios da Escola Tao. Mas nenhuma das duas explicou a fundo o universo em seu nível fundamental. O universo é semelhante ao ser humano; além de sua composição material, tem sua própria natureza. Esta natureza pode ser resumida em três palavras: ZhenShanRen. A Escola Tao enfatiza o cultivo de Zhen: dizer a verdade, agir de acordo com a verdade, retornar à origem e à verdade pelo cultivo, para, ao final, se tornar uma pessoa verdadeira. A Escola Buda enfatiza o cultivo de Shan: cultivar grande bondade e compaixão, e oferecer salvação a todos os seres viventes. Nosso caminho cultiva simultaneamente ZhenShanRen; cultiva diretamente em conformidade com a natureza fundamental do universo até, ao final, se assimilar por inteiro a ela.

Falun Gong é um sistema que cultiva ambos: natureza e vida. Quando sua potência de gong e seu xinxing alcançarem um determinado nível, você atingirá a iluminação[41] e terá cultivado um corpo indestrutível, mesmo vivendo ainda neste mundo. Dizendo de forma geral, o cultivo em Falun Gong se divide em cultivo do Fa dentro do mundo e cultivo do Fa além do mundo, os quais incluem muitos níveis. Eu espero que todos vocês, praticantes determinados, sejam diligentes no cultivo e elevem continuamente o xinxing para que possam atingir a perfeição.

II. A configuração do Falun

O Falun de Falun Gong é uma entidade inteligente composta de matéria de alta energia e que gira. Ele gira de acordo com a ordem e as leis que regem os movimentos do corpo celestial e de todo o universo. Em certo sentido, Falun é uma miniatura do universo.

No centro do Falun há o símbolo [42] da Escola Buda. Em sânscrito,

está associado a ‘acumular boa fortuna’ (segundo o dicionário chinês Ci Hai). Sua cor se assemelha ao dourado e o fundo é de um vermelho muito brilhante. A cor de fundo do anel exterior é laranja; nele, quatro símbolos taiji[43] e quatro

da Escola Buda se distribuem alternadamente em oito direções. Os taiji de cores vermelha e preta pertencem à Escola Tao, enquanto os taiji de cores vermelha e azul são da Escola do Grande Tao Primordial. Os quatro

menores também são de cor dourada. A cor do fundo do Falun muda ciclicamente na ordem: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul celeste, azul e violeta. São cores de uma extraordinária beleza (vide a figura no início do livro). Por outro lado, as cores do

central e dos taiji não mudam. Os Falun são de diferentes tamanhos e, assim, como os

giram por si próprios. O Falun está enraizado no universo, o universo está girando, as galáxias estão girando e, portanto, o Falun também está girando. Aqueles com o olho celestial aberto em um nível baixo podem ver que o Falun gira como as pás de um ventilador; aqueles com o olho celestial aberto em níveis mais elevados podem ver a imagem completa do Falun; ele é muito belo e brilhante. Vêlo, encoraja os praticantes a serem mais diligentes e a progredirem mais rapidamente no cultivo.

III. As características do cultivo em Falun Gong

1. O Fa refina o praticante

Os praticantes de Falun Gong, além de serem capazes de desenvolver rapidamente suas potências de gong e capacidades sobrenaturais, também podem cultivar um Falun. O Falun pode se formar em um curto período de tempo; e uma vez formado ele é bastante poderoso. Ele pode

[41] N.T.: Kaigong – o estado de abrir o gong. [45] N.T.: Pronunciase Wan (em chinês). [43] N.T.: Taiji – o símbolo da Escola Tao, popularmente conhecido no Ocidente como o símbolo yingyang.

proteger o praticante para que ele não se desvie em seu cultivo nem sofra a interferência de pessoas de xinxing pobre. Os princípios de Falun Gong são totalmente diferentes daqueles dos métodos convencionais de cultivo. Isso porque depois de estar formado, o Falun gira automática e incessantemente; ele existe na forma de uma entidade inteligente na região do baixo ventre do praticante, e continuamente recolhe energia. Quando gira, o Falun recolhe automaticamente energia do universo. Justamente por girar automática e incessantemente, o Falun produz o efeito de ‘o Fa refina o praticante’. Isto significa que, ainda que o cultivador não pratique os exercícios a todo o momento, o Falun refina o cultivador incessantemente. Como todos sabem, as pessoas trabalham durante o dia e descansam à noite. Isso deixa pouco tempo para se dedicarem à prática. Pensar na prática dos exercícios o tempo todo certamente não é o mesmo que praticálos vinte e quatro horas por dia. O efeito que se atinge quando o Falun gira no sentido horário não pode ser obtido em nenhum outro método. O Falun gira incessantemente e ao girar em direção a seu interior, ele recolhe uma grande quantidade de qi (uma forma de energia primitiva) do universo, armazenando o qi absorvido de todas as direções do Falun. Dia e noite, o Falun recolhe e transforma esse qi absorvido em uma matéria superior, para finalmente transformar o corpo do cultivador em gong. Isto é o que significa ‘o Fa refina o praticante’. O cultivo de Falun Gong é inteiramente diferente de todos os sistemas que praticam qi e dos demais métodos de cultivo qigong que cultivam dan[44] .

A característica mais notável do cultivo em Falun Gong é que se cultiva um Falun ao invés do dan. Até hoje, todos os métodos de cultivo que se tornaram públicos, sem importar a que escola ou caminho pertençam – sejam eles ensinados no budismo ou no taoísmo, sejam eles da Escola Buda, da Escola Tao, dos caminhos mundanos, ou inclusive de caminhos das portas laterais – todos, cultivam dan e são chamados de qigong do métododan. Os monges, monjas, taoístas, todos realizam seu cultivo dessa forma. Quando seus corpos são cremados após a morte, entre os restos cremados, se pode encontrar sarira[45] o qual é composto de uma matéria muito bonita e muito dura. Os equipamentos científicos modernos não sabem dizer de que matéria é composto. Na verdade, é composto de matérias de alta energia recolhidas de outras dimensões – mas não encontradas em nossa dimensão. Isso é exatamente o dan. É muito difícil para aqueles que praticam qigong do métododan alcançar a iluminação durante a sua vida presente. Antigamente, as pessoas que praticavam o qigong do métododan se esforçavam para fazer seu dan subir fora de seus corpos. Entretanto, depois de elas fazerem o dan subir até o Palácio Niwan[46], elas não conseguiam expulsá lo para fora do corpo e acabavam morrendo sufocadas. Algumas tentavam explodir o dan usando a intenção, mas não conseguiam fazêlo. Há casos como este: o avô de um praticante não obteve êxito no cultivo e, assim, ao final de sua vida, ele cuspiu o dan para fora e o deu para o pai desse praticante; o pai desse praticante também não obteve êxito no cultivo e assim, antes de morrer, também cuspiu o dan e o deu para esse praticante. E, até hoje, esse praticante ainda não obteve o sucesso no cultivo. É realmente difícil! Certamente, existem muitos métodos bons de cultivo. Não é de todo ruim se você puder receber verdadeiros ensinamentos de um mestre, porém provavelmente ele não vai lhe ensinar coisas de nível elevado.

2. Cultivando a consciência principal

Cada pessoa possui uma consciência principal; geralmente ela direciona o que a pessoa age e pensa. Além da consciência principal, uma pessoa tem uma ou mais consciências assistentes, assim como mensagens herdadas de seus antepassados. A consciência assistente tem o mesmo nome que o da consciência principal, e geralmente é mais capaz e de um nível mais elevado. Ela não se ilude com a sociedade humana, pois pode ver sua própria dimensão. Muitas práticas de cultivo tomam o caminho de cultivar a consciência assistente, sendo que o corpo físico e a consciência principal servem apenas de veículo. Geralmente, os praticantes dessas práticas não sabem disso e, inclusive se sentem satisfeitos com eles mesmos. É extremamente difícil uma pessoa abrir mão de coisas materiais enquanto vive na sociedade humana, especialmente das coisas às quais ela é apegada. Por

[44] N.T.: Dan – Massa de energia que se forma no corpo dos cultivadores. Também conhecido como "elixir da imortalidade". [45] N.T.: Sarira – Os resíduos do dan após a cremação e que são considerados relíquias no budismo.
[46] N.T.: Palácio Niwan – um termo taoísta para a glândula pineal; glândula pineal em outra dimensão

isso, muitos métodos de cultivo enfatizam a concentração mental, entrar em um estado de transe total. Quando a transformação ocorre durante o estado de transe, na verdade é a consciência assistente que está, na realidade, cultivando em uma sociedade diferente e se aprimorando para níveis mais elevados. Um dia, após ter completado o cultivo, a consciência assistente irá embora levando com ela o gong. Nada dele é deixado para sua consciência principal e seu corpo original, e
o cultivo de uma vida inteira foi em vão. É uma grande pena. Alguns famosos mestres de qigong possuem várias e grandes capacidades sobrenaturais e, assim, desfrutam de grande reputação; entretanto eles mesmos não sabem que o gong deles, na realidade, não foi desenvolvido nos seus próprios corpos.

Nosso Falun Gong cultiva diretamente a consciência principal da pessoa; nós asseguramos que o gong realmente cresce em seu próprio corpo. Claro, a consciência

assistente também obterá uma porção de gong; ela se elevará ainda que em uma posição secundária. Nosso método de cultivo possui um elevado padrão de cultivo que permite a você forjar seu xinxing e se elevar enquanto vivendo na sociedade humana, portanto, sob circunstâncias extremamente complicadas – como uma flor de lótus que emerge da lama. É por isso que lhe será permitido atingir a perfeição no cultivo. Por isso é que Falun Gong é tão precioso, é precioso porque é você mesmo que obterá gong. Entretanto, é também muito difícil, pois você terá que atravessar um caminho que o irá temperando em meio ao ambiente mais complicado.

A meta é cultivar a consciência principal, portanto, é a consciência principal que deve dirigir o cultivo. É a consciência principal que deve estar no comando: não se entregue à sua consciência assistente. Caso contrário, será sua consciência assistente que um dia completará o cultivo, alcançará a perfeição e irá embora levando com ela o gong, enquanto seu corpo original e sua consciência principal ficarão sem nada. Se você quiser se cultivar para níveis elevados, então sua consciência principal não deve estar inconsciente do que você faz, como que dormindo e sem nem sequer saber que método de cultivo está praticando. Não deve ser assim. Você deve estar plenamente consciente de que é você que está praticando os exercícios, cultivando para níveis elevados e elevando o xinxing – somente assim você está no controle e é capaz de obter gong. Às vezes, quando você está desatento, você faz coisas sem sequer saber como foram feitas. Na verdade, é a consciência assistente que está atuando; é sua consciência assistente que está no comando. Se durante a meditação sentada, ao abrir os olhos, você vê que em frente de você há um outro 'você', então, aquele outro 'você' é a sua consciência assistente. Se você estiver sentado em meditação virado para o norte e de repente você notar uma mudança de lugar e pensa: "Eu não estava sentado de frente para o norte? Como é que eu saí de mim mesmo?", então este é seu verdadeiro 'você' que saiu do corpo, enquanto seu corpo físico e a sua consciência assistente ainda estão sentados lá. Portanto, é possível discernir um do outro.

Você não deve se esquecer completamente de si mesmo quando você estiver cultivando Falun Gong. Ficar inconsciente de si mesmo não está de acordo com o Dafa de Falun Gong. Você tem que manter sua mente plenamente lúcida ao praticar os exercícios. Você não se desviará no cultivo se sua consciência principal for forte; isso o protege de eventuais desvios e você fica invulnerável aos seres maus de qualquer classe. Porém, com um relaxamento excessivo da consciência principal, alguns seres maus aproveitarão para vir para seu corpo.

3. Os exercícios são praticados sem levar em conta a direção e o horário

Muitos métodos de cultivo são específicos em termos da direção à qual se deve estar voltado e do melhor horário para se praticar os exercícios. Nós não nos preocupamos com tais coisas. O cultivo em Falun Gong é feito de acordo com a natureza do universo e os princípios da evolução do universo. Por isso, não levamos em conta direção ou horário para nossa prática. Quando praticamos gong, o fazemos como que posicionados sobre o Falun, o qual está voltado simultaneamente para todas as direções e gira continuamente. Nosso Falun está sincronizado com o universo. O universo está em movimento, a Via Láctea está em movimento, os nove planetas estão girando ao redor do Sol, e a Terra está girando ao redor de si própria. Para que direção é o Norte, o Leste, o Sul e o Oeste? Foram as pessoas que vivem na Terra que estabeleceram tais direções. Portanto, não importa para qual direção você está virado enquanto pratica os exercícios, na realidade, você está virado para todas as direções.

Algumas pessoas dizem que é melhor praticar os exercícios à meianoite, outras que é melhor praticálos ao meiodia ou ainda em outros horários. Nós não levamos isso em

conta, já que, mesmo quando você não está praticando os exercícios, o Falun está cultivando você. O Falun ajuda você, pois cultiva você incessantemente: o Fa refina o cultivador. Nas práticas de qigong do métododan, é o praticante que cultiva o dan. Diferentemente, em Falun Gong, é o Fa que refina o praticante. Pratique mais os exercícios quando você tiver mais tempo e pratique menos quando você tiver menos tempo. É bastante flexível.

IV. Cultivo integrado de natureza interna e vida

Falun Gong é um método que cultiva ambas, natureza e vida. Seu corpo original é transformado por meio da prática dos exercícios. O corpo original não será descartado; a consciência principal se une ao corpo físico, tornandose um, e assim se alcança o cultivo integral do ser.

1. Transformando o corpo original

O corpo humano é composto de carne, sangue e ossos, os quais têm diferentes estruturas e composições moleculares. Com a prática de cultivo, os componentes moleculares do corpo humano se transformam em matéria de alta energia. Deste modo, deixa de ser um corpo humano composto de suas matérias originais; há uma mudança em seu nível essencial. Mas, como um cultivador vive e cultiva entre pessoas comuns, isso não pode interferir no modo de ser da sociedade humana. Sendo assim, esse tipo de mudança não altera nem a estrutura molecular original do corpo nem a ordem de colocação das moléculas; apenas a composição molecular original experimenta uma mudança. A carne do corpo humano permanece macia, os ossos duros e o sangue fluido. A pessoa ainda sangrará se for cortada com uma faca. De acordo com a tradicional teoria chinesa dos cincoelementos toda a criação universal é composta de metal, madeira, água, fogo e terra; o mesmo vale para o corpo humano. Quando o corpo original de um cultivador já tiver passado por essa transformação, ou seja, quando matérias de alta energia já tiverem substituído as da composição original das moléculas, então seu corpo já não será mais um corpo composto de suas matérias originais. Este é o princípio por detrás daquilo que é conhecido como ‘transcender os cincoelementos’.

A característica mais notável do cultivo de natureza interna e vida é que ele prolonga a vida humana e atrasa o envelhecimento. Nosso Falun Gong possui tal característica evidente, que segue um caminho que funciona assim: ele altera fundamentalmente a composição molecular do corpo humano à medida que vai armazenando, em cada uma das células, matérias de alta energia coletadas, e ao final, muda os componentes das células por outros compostos de matérias de alta energia, o metabolismo cessa, e o praticante finalmente transcende os cincoelementos, e seu corpo se converte em um corpo composto de matérias de outras dimensões e que não estão sob o efeito do tempo desta dimensão: ele se mantém jovem para sempre.

Ao longo de nossa história, existiram muitos monges notáveis que viveram até uma idade muito avançada. Hoje em dia, há monges com centenas de anos de idade andando nas ruas, porém você não saberia dizer quem são eles, pois eles têm a aparência bastante jovem e se vestem como pessoas comuns. A duração da vida humana não deveria ser tão curta quanto é hoje. Falando da perspectiva da ciência moderna, uma pessoa deveria poder viver mais de duzentos anos. De acordo com registros de documentos, um inglês chamado Femcath viveu duzentos e sete anos. Um japonês chamado Mitsu Taira viveu duzentos e quarenta e dois anos. Durante a Dinastia Tang um monge chamado Hui Zhao viveu duzentos e noventa anos. De acordo com as crônicas do município de Yong Tai, província de Fujian, Chen Jun nasceu no primeiro ano do reinado Zhong He do imperador Xi Zong durante a dinastia Tang (881 d.C.). Ele morreu durante o reinado de Tai Ding da

dinastia Yuan (1324 d.C.), após ter vivido quatrocentos e quarenta e três anos. Estes fatos são apoiados em registros e podem ser verificados – eles não são contos de fada. Depois de um tempo de prática de cultivo, as rugas nos rostos de nossos praticantes de Falun Gong são visivelmente reduzidas; seus rostos têm um brilho rosado e saudável. Seus corpos se tornam leves; eles não ficam nada cansados ao andar ou trabalhar. Esse é um fenômeno comum para todos praticantes. Eu mesmo me cultivei por décadas e os outros me dizem que meu rosto não mudou muito em comparação quando eu tinha vinte anos de idade; eis a razão. Nosso Falun Gong contém coisas bastante poderosas para cultivar vida e os cultivadores de Falun Gong aparentam ter muito menos idade e parecem muito mais jovens em comparação com pessoas comuns da mesma idade. Portanto, a principal característica dos métodos que cultivam ambos, natureza e vida, é poder fazer que a vida e
o envelhecimento ocorram de maneira mais lenta, e assim prolongar o tempo de vida.

2. O circuito celestial Falun

Nosso corpo humano é um pequeno universo. A energia do corpo humano circula ao redor do corpo e a isso chamamos de circulação do pequeno universo ou de circulação celestial. Em termos de nível, a conexão dos dois canais de energia ren e du[47] forma apenas um circuito celestial superficial e que não serve para cultivar o corpo humano. O verdadeiro pequeno circuito celestial, propriamente dito, consiste em conectar o Palácio Niwan ao dantian e a formar um circuito interno. Esse circuito alarga pouco a pouco os outros canais de energia do corpo de forma expansiva, do interior para o exterior, para que todos os canais de energia do corpo sejam finalmente abertos e conectados. Nosso Falun Gong requer que o praticante tenha todos os canais de energia abertos e conectados já desde o início da prática.

O grande circuito celestial é a circulação dos oito meridianos extras; circula dando uma volta completa ao redor do corpo inteiro. Quando o grande circuito celestial se abre, ele traz um estado no qual o praticante pode levitar. Isto é o que significa 'voar em plena luz do dia', expressão mencionada nos textos de Dan Jing. No entanto, geralmente, uma parte do corpo é bloqueada para que você não possa levitar. Ainda assim, ele pode levar a um estado no qual você pode andar rápido e sem esforço; você se sente tão leve que, ao subir uma montanha, é como se alguém o estivesse empurrando para cima. A abertura do grande circuito celestial pode também trazer um tipo de capacidade sobrenatural que pode fazer que o qi que existe nos diferentes órgãos do corpo troque de posição. O qi do coração se move para o estômago, o qi do estômago se move para os intestinos, e assim por diante. Com o fortalecimento da potência de gong, se essa capacidade for levada para fora do corpo, ela se converte na capacidade sobrenatural de telecinesia[48] . Esse tipo de circuito celestial é também conhecido como circuito celestial meridiano, ou circulação celestial do Céu e da Terra. Mas, essa circulação não é capaz de atingir o objetivo de transformar o corpo. É preciso que exista outro circuito celestial correspondente, o qual se chama 'circuito celestial maoyou', que circula assim: ele emerge do ponto huiyin [49] ou do ponto baihui[50] e movese ao longo da linha que une os lados yin e yang do corpo, contornando as linhas laterais do corpo.

A circulação do circuito celestial de Falun Gong é muito mais intensa do que a dos oito meridianos extras citados nos sistemas comuns de cultivo. Ela coloca em circulação todos os canais de energia que se entrecruzam no corpo; requer que desde o início todos estejam completamente abertos e conectados, e que todos se movam juntos. Em nosso Falun Gong, tudo isso é feito de forma automática; você não precisa fazêlo de forma deliberada nem guiálos com seus pensamentos. Você se desviará se fizer isso. Durante

minhas palestras, eu planto fora do seu corpo, mecanismos de energia que fazem a circulação de forma automática. Os mecanismos de energia são algo especial para o cultivo de nível elevado; eles são parte daquilo que faz nossa prática de

[47] N.T.: Ren começa na cavidade pélvica e se estende para cima ao longo da linha mediana da parte frontal do corpo. O canal Du começa na cavidade pélvica e se estende para cima ao longo da linha mediana das costas. [48] N.T.: Telecinesia [gong de transporte]– movimentação e/ou transporte de objetos à distância. [49] N.T.: Huiyin – Ponto de acupuntura no meio do períneo (área entre o ânus e os órgãos genitais). [50] N.T.: Baihui – Ponto de acupuntura localizado no topo da cabeça.

exercícios algo automático. Assim como o Falun, eles giram incessantemente, colocando em circulação todos os canais de energia. Mesmo que você nunca tenha trabalhado o circuito celestial, na realidade, seus canais de energia já estão circulando; estão se movendo conjuntamente tanto no profundo interior do corpo como no exterior. Nós praticamos os exercícios para fortalecer os mecanismos de energia que existem fora do corpo.

3. Abrindo os canais de energia

O propósito de abrir os canais de energia é fazer a energia circular para que a composição das moléculas das células mude e se transforme em matéria de alta energia. Os canais de energia de alguém que não pratica estão obstruídos e são muito estreitos. Os canais de energia de um praticante iniciante se abrem e se tornam gradualmente mais largos à medida que se avança no cultivo em níveis elevados. Alguns possuem os canais de energia tão largos quanto um dedo. Entretanto, a abertura dos canais de energia não é uma indicação do nível de cultivo nem da altura do gong de um cultivador. Por meio da prática dos exercícios, os canais de energia se alargam e se iluminam ao ponto de se juntarem para formar um só todo. Chegada esta etapa, o corpo dessa pessoa não tem nem canais de energia nem pontos de acupuntura, ou inversamente, o corpo inteiro terá canais de energia e pontos de acupuntura. Porém, ter chegado a esse estado não significa que a pessoa já tenha alcançado o Tao; é apenas uma das manifestações de nível durante o processo de cultivo em Falun Gong. Atingido esse ponto, o cultivador chega ao final do cultivo do Fa dentro do mundo. Nesse tempo, surge um estado bastante notável em sua aparência exterior: o estado de três flores abrindo sobre a cabeça. O gong se mostra muito poderoso e é de várias formas e formatos, e sua coluna de gong já é bastante alta. E sobre o topo da cabeça aparecem as três flores; uma delas se parece com uma flor de lótus e, a outra, com um crisântemo. As três flores giram ao redor de seus respectivos eixos enquanto giram alternadamente trocando suas posições. Cada flor tem uma coluna que sobe em direção ao Céu. Essas três colunas também giram com as três flores em torno de seus respectivos eixos. A pessoa poderá sentir um peso sobre sua cabeça. Chegado este ponto o cultivador terá dado apenas seu último passo no cultivo do Fa dentro do mundo.

V. A intenção mental

O cultivo em Falun Gong não envolve intenção mental[51] . A intenção mental, ela própria, não pode fazer nada sozinha. Entretanto, ela pode enviar comandos, sendo que quem faz na realidade o trabalho são as capacidades sobrenaturais que, sendo um ser inteligente, podem pensar e receber comandos vindos de mensagens do cérebro. Contudo, muitas pessoas, especialmente as dos círculos de qigong, pensam de forma diferente sobre isso. Elas pensam que é a intenção mental que faz as coisas. Algumas dizem que a intenção mental pode desenvolver capacidades sobrenaturais, abrir o olho celestial, curar doenças, fazer telecinesia, etc. Esse é um entendimento errôneo. Em nível baixo, ou seja, entre as pessoas comuns, usase a

intenção mental para dirigir os órgãos dos sentidos e os quatro membros. Em níveis elevados, ou seja, entre os cultivadores, a intenção mental pode ser usada para elevar o nível e dirigir as capacidades sobrenaturais para que façam algo. Em outras palavras, as capacidades sobrenaturais são dirigidas pela intenção mental. É como vemos a questão da intenção mental. Às vezes, quando vocês veem um mestre de qigong curando alguém, antes mesmo que tal mestre mova um dedo, o paciente diz que já se sente bem. Dessa forma, se concluiu que a cura se deu por meio da intenção mental do mestre. Na realidade, quando esse mestre faz isso, ele libera uma capacidade sobrenatural específica para a cura da doença ou para fazer outras coisas. Como as capacidades sobrenaturais se movem em outra dimensão, as pessoas comuns, que não podem vêlas com seus olhos, consideram erroneamente que é a intenção mental que cura as doenças. Isto tem levado as pessoas a um entendimento errado. É preciso esclarecer isso.

Os pensamentos humanos são um tipo de mensagem, um tipo de energia e uma forma de existência material. Quando uma pessoa pensa, o cérebro produz uma frequência vibratória. Às

[51] N.T.: Força da mente.

vezes, é bastante eficaz recitar um mantra. Por quê? É porque o universo também tem a sua própria frequência vibratória. Quando o mantra vibra na mesma frequência do universo, isso pode produzir um certo efeito. Para que ele seja efetivo, certamente ele tem que ter uma natureza benigna, pois a existência de coisas perversas não é permitida no universo. A intenção mental também é um modo específico de pensar. Os Fashen de um grande mestre de qigong de nível elevado estão sob o controle e comando dos pensamentos do corpo principal do mestre. Um Fashen também possui seus próprios pensamentos e a capacidade de resolver problemas e fazer as coisas de forma independente; é um ‘eu’ independente. Ao mesmo tempo, o Fashen sabe o que o corpo principal do mestre de qigong pensa e fará as coisas de acordo com o que o mestre pensa. Por exemplo, se o mestre de qigong quer tratar a doença de uma pessoa, o Fashen irá e fará isso. Contudo, sem aquela intenção mental emitida pelo mestre de qigong, ele não faria isso. Quando ele vê algo muito bom para se fazer, ele o fará por sua própria iniciativa. Há alguns grandes mestres que ainda não chegaram ao nível de alcançar a iluminação; existem coisas que eles não sabem, enquanto seus Fashen já sabem.

Outra coisa relacionada à intenção mental é chamada inspiração. A inspiração não vem da consciência principal. Aquilo que a consciência principal conhece é muito limitado. Uma pessoa não terá resultados se ela depender exclusivamente da consciência principal para inventar algo que ainda não existe na sociedade. A inspiração vem da consciência assistente. Geralmente, quando as pessoas que fazem trabalhos artísticos ou científicos se esforçam ao limite de suas capacidades para superar um bloqueio criativo ou intelectual, elas chegam a um esgotamento cerebral e, assim, elas fazem uma pausa para relaxar ou dar uma caminhada. De repente, sem que haja intenção alguma, a inspiração vem. Imediatamente, elas começam a escrever algo rapidamente e assim elas criam algo. Quando a consciência principal está muito presente, ela controla o cérebro e assim, apesar de todo o esforço, as ideias não vêm. Porém, quando a consciência principal relaxa, a consciência assistente entra em ação e pode exercer controle sobre o cérebro. Então, a consciência assistente que está em outra dimensão, que não está restrita a esta dimensão, pode criar coisas novas. Ainda assim, a consciência assistente não pode ir muito além do estado da sociedade humana comum, nem perturbála nem interferir no processo de desenvolvimento da sociedade.

A inspiração vem de duas fontes. Uma fonte é a consciência assistente; a consciência assistente não está iludida pelos fenômenos desse mundo e pode produzir uma inspiração. No outro caso, a inspiração vem sob o comando ou direção de seres superiores de níveis elevados. Guiadas por seres de níveis elevados, as mentes das pessoas se abrem e se expandem e, assim, elas são capazes de criar coisas radicalmente especiais. Assim, toda a sociedade, bem como todo o universo, se desenvolve sempre de acordo com os princípios determinados; nada acontece por acaso.

VI. Níveis de cultivo em Falun Gong

1. O cultivo de nível elevado

Em Falun Gong se cultiva a partir de um nível muito elevado, portanto o praticante adquire gong em muito pouco tempo. Um grande caminho de cultivo é extremamente simples e fácil. Os exercícios de Falun Gong possuem poucos movimentos, ainda assim, visto de uma ampla perspectiva, eles controlam todos os aspectos do corpo e desenvolvem muitas coisas. Acompanhando a elevação do seu xinxing, seu gong cresce rapidamente; não é preciso usar a intenção, nem recorrer a métodos como colocar um caldeirão no fogo para fazer dan prestando atenção a quanto fogo adicionar ou quantas substâncias medicinais escolher [52] . Depender da intenção mental para conduzir a prática é muito complicado e propicia o desvio. Aqui, nós oferecemos o melhor e mais conveniente dos caminhos de cultivo, porém também o mais difícil. Para alcançar o estado corpo branco como leite por meio de outras práticas, um cultivador levaria mais de uma década, várias décadas ou ainda mais tempo. Porém, nós o levamos a este estado imediatamente. Esse nível pode até passar sem que você se dê conta disso; talvez ele passe em

[52] N.T.: Metáfora taoísta para a alquimia interna.

apenas algumas horas. Um dia você se sentirá muito sensível e, pouco depois, você não se sentirá mais assim. Na verdade, isto significa que você já ultrapassou um nível importante.

2. Manifestações de gong

Depois que os estudantes de Falun Gong passam pelo ajuste do corpo físico, eles alcançam um estado adequado ao cultivo do Dafa: o estado corpo branco como leite. O gong só se desenvolve após o corpo ter alcançado tal estado. Uma pessoa com o olho celestial aberto em nível elevado pode ver que o gong se desenvolve sobre a pele do praticante e, então, é absorvido para dentro do corpo. Este processo de geração e absorção de gong se repete continuamente, atravessando nível após nível; às vezes é realmente rápido. É a primeira etapa de desenvolvimento do gong. Concluída a primeira etapa, o corpo do praticante já não é mais um corpo comum. Depois de ter alcançado o estado corpo branco como leite, o praticante nunca mais ficará doente. A dor que poderá eventualmente surgir aqui ou ali, ou o desconforto em certas partes do corpo, ainda que pareça ser uma doença, na realidade, não é; isso é causado pelo carma. Na segunda etapa de desenvolvimento do gong, os seres inteligentes do praticante terão crescido bastante; eles podem se mover e falar. Às vezes eles são produzidos de forma esparsa, às vezes um logo após o outro; eles podem falar entre eles. Há grande quantidade de energia armazenada nesses seres inteligentes, e é usada para alterar o corpo original da pessoa.

Ao alcançar um nível muito elevado de cultivo em Falun Gong, às vezes, querubins aparecem por todo o corpo do praticante. Eles são brincalhões; gostam de brincar e são benevolentes. O cultivador também pode cultivar outro tipo de corpo: o infante

imortal. Ele se senta em um trono de flor de lótus; é maravilhoso. O infante imortal, desenvolvido por meio do cultivo, é gerado pela união do yin e do yang do corpo humano. Cultivadores de ambos os sexos podem cultivar um infante imortal. No começo, o infante imortal é bastante pequeno; ele cresce gradualmente até finalmente ficar do mesmo tamanho que o cultivador. Ele se parece exatamente com o cultivador e está presente no corpo do cultivador. Alguém com capacidades sobrenaturais dirá que o cultivador tem dois corpos; na verdade, ele cultivou com êxito seu corpo verdadeiro. Muitos Fashen também podem ser desenvolvidos. Resumindo, todas as capacidades sobrenaturais que podem ser desenvolvidas no universo podem ser desenvolvidas em Falun Gong; todas as capacidades sobrenaturais que podem ser desenvolvidas em outros sistemas de cultivo também estão incluídas em Falun Gong.

3. Cultivo do Fa além do mundo

Por meio dos exercícios do Falun Gong, os canais de energia do praticante se tornam cada vez mais largos, conectandoos para formar um só todo, ou seja, o corpo já não tem nem canais de energia nem pontos de acupuntura; dizendo de forma inversa, os canais de energia e pontos de acupuntura estão no corpo inteiro. Porém, ter chegado a esse estado não significa que a pessoa já tenha alcançado o Tao; é apenas uma das manifestações de nível durante o processo do cultivo em Falun Gong. Quando esse estágio é alcançado, já se está no final do cultivo do Fa dentro do mundo. O gong desenvolvido já é bastante poderoso e tomou suas formas. Além disso, a coluna de gong é bastante alta com três flores se abrindo no topo da cabeça. Nesse ponto, se está dando o último passo no cultivo do Fa dentro do mundo.

Um passo adiante e não ficará nada. Todas as capacidades sobrenaturais do praticante são pressionadas para uma dimensão mais profunda do corpo. Assim, entrase no estado de corpo branco puro; o corpo é transparente. Mais um passo adiante e entrase no cultivo do Fa além do mundo, também conhecido como cultivo do corpo de Buda. As capacidades sobrenaturais desenvolvidas nesta etapa pertencem à categoria de poderes divinos. Neste ponto, o cultivador tem incomparáveis e ilimitados poderes; ele é incrivelmente poderoso. Ao alcançar reinos ainda mais elevados, ele cultiva para se tornar um grande ser iluminado. Tudo depende de como você cultiva seu xinxing. Seja qual for o nível para o qual você cultiva, esse será o nível de sua posição de Fruto.
Cultivadores com elevadas aspirações, ao obterem um Fa reto, alcançam seu Fruto de perfeição, isto é alcançar a perfeição.

Terceiro Capítulo Cultivo do xinxing

Todos os cultivadores de Falun Gong devem dar prioridade ao cultivo do xinxing; devem firmemente considerar o xinxing como o fator crucial para elevar o gong. Este é o princípio para se cultivar para níveis elevados. Estritamente falando, a potência de gong a qual determina o nível alcançado no seu cultivo, não é desenvolvida por meio da prática de exercícios, e sim por meio do cultivo do xinxing. Falar sobre a elevação do xinxing é fácil, porém fazêlo é muito difícil. O cultivador deve fazer grandes sacrifícios, elevar sua qualidade de iluminação, suportar sofrimentos após sofrimentos, suportar o insuportável, etc. Por que o gong de alguns não cresce embora eles venham praticando por muitos anos? As causas fundamentais são: primeiro, eles negligenciam o cultivo do xinxing; segundo, eles não puderam obter um Fa reto de nível elevado. Esta ca usa precisa ser absolutamente esclarecida. Muitos mestres de qigong, ao ensinarem um sistema de gong, enfatizam a questão do cultivo do xinxing – assim, eles ensinam coisas genuínas. Aqueles que somente ensinam movimentos e técnicas sem falar de xinxing

estão, na realidade, ensinando um caminho perverso. Portanto, praticantes devem fazer grandes esforços no sentido de aprimorar o xinxing, só então é possível continuar seu cultivo para níveis ainda mais elevados.

I. O significado interno do xinxing

Em Falun Gong, o xinxing não pode ser entendido apenas como virtude. Ele engloba coisas muito mais ricas do que virtude e inclui muitos outros aspectos, entre os quais está a virtude. Virtude é apenas uma das manifestações do xinxing, portanto, entender xinxing apenas como virtude não é adequado. O xinxing inclui saber lidar com o ganho e a perda. Ganho significa ganhar assimilação à natureza do universo. ZhenShanRen compõe a natureza do universo. O grau de assimilação de um cultivador à natureza do universo se reflete na quantidade de sua virtude. 'Perda' significa abandonar a cobiça, perseguição às vantagens pessoais, a luxúria, a avareza, os desejos, o matar, a competitividade, o roubo, o furto, a manipulação, a inveja e todos os outros pensamentos e comportamentos negativos. Se alguém deseja se cultivar para níveis elevados, ele tem que abandonar a busca pela satisfação dos desejos humanos que sempre teve. Em outras palavras, deve abrir mão de todos seus apegos e lidar com desprendimento com todos os assuntos ligados aos ganhos pessoais e à fama.

Um ser humano completo é composto de um corpo físico e de sua natureza. O universo também é assim: além de sua composição material, ele também tem simultaneamente sua natureza ZhenShanRen. Essa natureza existe mesmo nas finas partículas do ar. Na sociedade humana, esta natureza se manifesta pelo fato de as boas ações serem recompensadas e as más ações serem punidas. E nos níveis elevados de cultivo, se manifesta nas capacidades sobrenaturais. Aqueles que vivem de acordo com esta natureza são bons; aqueles que se desviam dela são maus. Aqueles que agem em conformidade com ela e se assimilam a ela, obtém o Tao. Para entrar em conformidade com esta natureza, se requer do cultivador um xinxing extremamente elevado. Somente desta forma é possível se cultivar para níveis elevados.

É relativamente fácil ser uma boa pessoa, porém não é fácil cultivar o xinxing – cultivadores devem se preparar mentalmente. Se você deseja retificar seu coração, primeiro você tem que ter uma vontade sincera. Vivemos neste mundo onde a sociedade tornouse bastante complicada. Embora você queira fazer coisas boas, há aqueles que não querem que você as faça; você não prejudica outros, mas os outros podem lhe prejudicar por diversas razões. Algumas dessas coisas acontecem por razões que não são naturais; você pode compreender as razões? O que você deve fazer? Todos os conflitos de nosso mundo, seja o verdadeiro e o falso, seja o certo e o errado, testam seu xinxing a todo o momento. Quando você sofre humilhações indescritíveis, quando seus interesses pessoais são prejudicados, quando você está diante do dinheiro ou da luxúria, quando você está em meio a uma disputa pelo poder, quando você está em meio a discórdias e intrigas, quando você está em meio a um conflito social ou familiar, quando você sofre todo tipo de sofrimentos visíveis ou não, você sempre se conduz de acordo com critérios elevados de xinxing? Sem dúvida, se você pode fazer tudo isso, então, você já é um ser iluminado. Claro, a maioria dos cultivadores começa como uma pessoa comum; o cultivo do xinxing é gradual; é elevado pouco a pouco. Mas, os praticantes determinados devem ter a mente inabalável para suportar grandes sofrimentos e enfrentar grandes dificuldades para, assim, finalmente obterem o Fruto de perfeição. Espero que todos os nossos praticantes deem máxima importância ao cultivo do xinxing e, assim, elevem suas potências de gong o quanto antes!

II. Perda e ganho

Nos círculos de qigong e religiosos, todos falam sobre perda e ganho. Para algumas pessoas, 'perda' se refere a dar esmolas, fazer algumas boas ações ou auxiliar os

necessitados; e 'ganho' se refere a ganhar gong. Os monges nos templos também dizem que se deve fazer caridade. Entretanto, tais conceitos sobre perda são muito limitados. A perda à qual nos referimos tem um sentido mais amplo – é algo muito maior. As coisas que requeremos que você perca são seus apegos inerentes às pessoas comuns; a mentalidade que sustenta esses apegos. Poder romper com essas coisas que você considera importantes ou indispensáveis, é a perda no verdadeiro sentido da palavra. Auxiliar os outros e fazer caridade ou demonstrar compaixão, é apenas um aspecto da perda.

Uma pessoa comum deseja obter fama e fortuna, ter um padrão de vida elevado, viver com conforto e dinheiro. Esses são objetivos das pessoas comuns. Porém, praticantes não são assim; ao invés dessas coisas, eles ganham gong. Devemos ter pouco interesse pelos ganhos pessoais; lidarmos com desprendimento com relação a eles. Contudo, não requeremos que você tenha perdas materiais. Já que cultivamos na sociedade humana, devemos viver em conformidade com as pessoas comuns. O essencial está em abandonar os apegos – na verdade, não se requer que você perca coisas; você não perderá as coisas que são suas, nem obterá as coisas que não são suas. Se você as obtiver, mesmo que com esforço, terá que devolvêlas; para ganhar, você tem que perder. Claro, não é possível que, de uma hora para outra, você possa agir de acordo com os níveis elevados, tampouco é possível se tornar um Iluminado da noite para o dia. Cultivando pouco a pouco e se elevando passo a passo, você conseguirá isso. Você ganhará o quanto você puder perder. Você deve ter desprendimento quanto aos ganhos pessoais; prefira ganhar menos e ter paz de espírito. Quanto a coisas materiais, ao sofrer perdas, você ganhará virtude e gong. Este é o princípio. Porém, você não deve ganhar virtude e gong dando intencionalmente em troca fama, posses ou dinheiro. Para um melhor entendimento disto, você deve recorrer à sua capacidade de iluminação.

Um cultivador do Grande Tao disse certa vez: "Eu não quero as coisas que os outros querem, nem tenho as coisas que os outros têm, entretanto, eu tenho as coisas que os outros não têm, e eu quero aquilo que os outros não querem". Uma pessoa comum dificilmente se satisfaz, ela quer tudo; ela só não quer as pedras no chão que ninguém quer pegar. Assim, esse cultivador taoísta disse, "Eu pegarei essas pedras". Como diz um provérbio que o que é raro é caro, uma pedra não vae nada aqui, mas lá ela tornase mais preciosa. Aqui se revela um princípio que uma pessoa comum não é capaz de entender. Muitos mestres dotados de grande virtude, que já obtiveram sucesso no cultivo, não possuem posses materiais. Para eles, não há nada pessoal que eles não possam abrir mão.

Nada é mais reto que o caminho do cultivo e os praticantes de gong são, na verdade, as pessoas mais inteligentes. As coisas pelas quais pessoas comuns lutam ou os pequenos benefícios que elas querem ganhar, na realidade, duram somente um breve momento; são temporários. Mesmo que você tenha se esforçado por algo, tomado algo ou ganho algo, de que servirá isso? Há um ditado entre as pessoas comuns: "Você não pode trazer nada ao nascer nem levar nada ao morrer". Você nasce sem nada e não levará nada ao morrer – até seus ossos serão cremados e reduzidos a cinzas. Não importa se você tem muito dinheiro ou é uma celebridade – nada disso poderá ser levado quando você se for. Entretanto, como o gong cresce no corpo de sua consciência principal, ele pode ser levado. Estou lhes dizendo que não é fácil se obter gong, ele é sumamente precioso e muito difícil de obter, que não há dinheiro no mundo que possa comprálo. Uma vez que seu gong tenha alcançado um nível muito elevado, se um dia você decidir parar de cultivar, desde que você não faça nada ruim, seu gong poderá ser trocado por qualquer coisa material que você quiser – você poderá ter tudo. Porém, você não terá as coisas que um cultivador pode ter; você só poderá ter coisas deste mundo.

Tentados por interesses pessoais, alguns recorrem a meios desleais para se apropriarem do que não lhes pertence; eles acreditam ser beneficiados à custa dos outros. Na realidade, os benefícios são adquiridos dando em troca sua virtude aos outros; mas eles não são conscientes disso. Um praticante terá seu gong reduzido, e um não praticante pagará com sua vida encurtada, ou por outros meios de redução. Em todo caso, essa dívida será acertada, cedo ou tarde. É o princípio do Céu. Há pessoas que frequentemente maltratam os outros e os intimidam, os machucam, etc. Ao fazêlo, eles enviam sua virtude a suas vítimas, na mesma proporção que o sofrimento que eles causam.

Alguns acreditam que ser uma pessoa boa é uma desvantagem. Certamente, uma pessoa boa sofre perdas aos olhos das pessoas comuns, mas, em compensação, ela obtém aquilo que as pessoas comuns não têm como obter. É a virtude – uma substância branca, algo extremamente precioso. Quem não tem virtude não tem gong. É uma verdade absoluta. Por que praticantes não conseguem aumentar seu gong, apesar de praticarem? Porque eles não progrediram no cultivo de sua virtude. Muitas pessoas falam da virtude e enfatizam o cultivo, mas elas não revelam a verdadeira razão pela qual virtude se tranforma em gong, elas deixam a questão para a compreensão pessoal dos praticantes, por meio da sua capacidade de iluminação. As Escrituras Budistas de mais de dez mil volumes e o que Sakyamuni ensinou em sua vida durante quarenta anos, todo seu conteúdo se resume a uma só palavra: virtude. As obras sobre a prática, redigidas na China antiga, sem exceção, falam sobre a virtude. Os cinco mil caracteres de DaoDeJing, escrito por Laozi falam igualmente de virtude, mas, ainda assim, algumas pessoas não se iluminam sobre isso.

Falando sobre perda, quando você ganha, você tem que perder. Se você quiser genuinamente se cultivar, você se encontrará diante de algumas tribulações. Uma das formas em que a tribulação poderá se manifestar em sua vida é a seguinte: você poderá sentir uma dor física ou um desconforto aqui ou ali – entretanto, não é doença. A tribulação poderá se manifestar no ambiente social, familiar ou de trabalho – tudo é possível. De repente, você poderá se ver envolvido em conflitos de interesses ou emocionais; o propósito é criar situações para que você possa elevar o seu xinxing. Geralmente, essas coisas acontecem inesperadamente e se mostram muito intensas. Se você se encontrar em uma situação bastante complicada – algo que o coloca em apuros ou em embaraço, que faz você ficar envergonhado ou se sentir um idiota – como você lidará com isso? Se você for capaz de permanecer calmo, sem se irritar, então seu xinxing se elevará mediante a tribulação e seu gong aumentará de forma correspondente. Se você puder fazer isso um pouco, você ganhará um pouco. O quanto você se sacrificar será o quanto você ganhará; você ganha o quanto pode perder. Geralmente, quando estamos em meio a uma tribulação, é difícil darse conta disso, ainda assim nós temos que tentar nos iluminar; não devemos agir como as pessoas comuns. Quando um problema surge, devemos nos autoimpor padrões mais elevados. Já que cultivamos em meio às pessoas comuns, temos que forjar nosso xinxing em meio a elas. Certamente cometeremos alguns erros, porém aprenderemos com eles. Não é possível aumentar o gong quando se vive de forma confortável e sem problemas.

III. Cultivo simultâneo de ZhenShanRen

Nosso caminho de cultivo cultiva simultaneamente ZhenShanRen. Zhen implica em dizer a verdade, fazer coisas verdadeiras, retornar ao ser original e verdadeiro, e ao final, se tornar alguém verdadeiro. Shan implica em desenvolver um coração de grande bondade e compaixão, em agir com benevolência e salvar os outros. Nós, particularmente, enfatizamos Ren. Somente com Ren é possível cultivar para se tornar um ser de grande virtude. Ren é algo muito poderoso, que excede Zhen e Shan. Durante

todo o processo de cultivo, você terá que cultivar Ren, conduzir bem o xinxing e exercitar o autodomínio.

Não é fácil cultivar Ren quando você está em meio a um problema. Alguns dizem: “Se você não revida quando é golpeado, não devolve uma ofensa quando é ofendido, e se contém, até mesmo quando é ridicularizado perante sua família, parentes e amigos, então você não está sendo um Ah Q[53]?!” Eu digo que se você age normalmente em todos os aspectos, e se sua inteligência não é menor do que a dos outros, então ninguém dirá que você é um bobo só porque não dá tanto valor a questões pessoais. Ser capaz de sustentar Ren não é ser covarde nem é ser um Ah Q. É uma demonstração de uma firme vontade, de autodomínio e educação. Existiu uma pessoa chamada Han Xin[54] na história da China; ele sofreu a humilhação de ter que engatinhar por entre as pernas de um vale ntão. Isto foi uma demonstração de grande Ren. Existe um antigo ditado: “Quando uma pessoa comum é humilhada, ela puxa a espada para lutar”. Isso significa que uma pessoa comum, quando humilhada, puxa a espada para lutar, abre a boca para xingar ou levanta os punhos para bater no outro. Não é fácil para uma pessoa vir a este mundo passar sua vida. Mesmo assim, alguns vivem somente para o ego – não vale a pena e é também extremamente cansativo. Existe um ditado na China: “Se diante de um conflito, uma pessoa der um passo para trás, ela se achará diante da imensidão do mar e do infinito céu”. Ao encontrar uma dificuldade, dê um passo para trás, e você verá a situação de outra perspectiva.

Sendo um praticante você deve não somente agir com Ren como também ter uma atitude nobre para com as pessoas com as quais tem conflitos ou que lhe humilham frontalmente, inclusive ter gratidão para com elas. Como você conseguiria elevar o seu xinxing se elas não tivessem agido assim com você? Sem sofrimento, como sua matéria preta poderia ser transformada em matéria branca? Como você conseguiria aumentar seu gong? É um momento de sofrimento quando você está passando por tribulações, ainda assim, você deve exercitar o autodomínio, pois as tribulações se tornam cada vez mais fortes à medida que sua potência de gong aumenta. Isto é justamente para ver se você é capaz de aprimorar seu xinxing. No começo, provavelmente as tribulações o aborrecem ou enfurecem – você fica tão furioso que chega a doer o fígado ou estômago. Se, ainda assim, você não explode e é capaz de conter a raiva, isso é bom, pois você já começou a exercer o autodomínio, a exercitar Ren de forma intencional. Desta forma, aos poucos, você vai elevando continuamente o seu xinxing, vai verdadeiramente dando cada vez menos importância a tais questões; e isto leva a um aprimoramento ainda maior. Pessoas comuns dão muita importância aos insignificantes conflitos e problemas; elas vivem para o ego, elas não toleram nada, elas se atrevem a fazer qualquer coisa quando enfurecidas. Porém, como praticante de gong, você deve considerar aquilo que as pessoas comuns dão muita importância como coisas muito insignificantes, realmente insignificantes, pois seu objetivo é de longa duração, longo alcance e grandioso. Você viverá tanto quanto o universo. Então, pense de novo sobre essas coisas: não importa se você as tem ou não. Você poderá superar tudo isso se você pensar de forma ampla e grandiosa.

IV. Eliminando a inveja

A inveja é um enorme obstáculo no cultivo; exerce grande influência sobre os praticantes. A inveja afeta diretamente a potência de gong de um praticante, prejudica os colegas de prática e interfere seriamente em nosso cultivo para níveis elevados. Um praticante deve eliminar por completo o apego da inveja. Embora alguns tenham alcançado certo nível no cultivo, eles simplesmente ainda não podem abandonar a inveja. Além disso, quanto mais difícil se torna abandonála, tanto mais forte se torna a inveja. Os efeitos negativos desse apego tornam vulneráveis as partes já aprimoradas

do seu xinxing. Por que falamos em especial da inveja? É porque a inveja é a característica que se manifesta e predomina mais fortemente entre os chineses; ela ocupa um

[53] N.T.: Ah Q – Um 'bobo'. Personagem de novela chinesa que se caracteriza por estar sempre contente, especialmente quando tiram vantagem dele. [54] N.T.: Han Xin – um comandante geral de Liu Bang, o primeiro imperador da Dinastia Han (206 A.C 23 D.C).

espaço comparativamente maior em seus corações; ainda assim, muitas pessoas não se dão conta disso. Chamada de inveja oriental ou inveja asiática, ela é característica do povo oriental. Os chineses são um tanto introvertidos, reservados e não se expressam abertamente. Tudo isso leva à inveja. Tudo tem um aspecto positivo e um aspecto negativo. Consequentemente, uma personalidade introvertida tem seus prós e contras. Os ocidentais são relativamente mais extrovertidos. Por exemplo, se uma criança tirar dez numa prova na escola, ela correrá gritando alegremente no caminho de volta para a casa – "Tirei dez!" Os vizinhos abririam suas portas e janelas para parabenizálo: "Parabéns, Tom!" Todos ficam felizes por ele. Se isto acontecer na China – pense bem – ao ouvirem isso as pessoas ficarão aborrecidas: "Tirar nota dez! E daí? O que há de mais nisso para se exibir?" A reação é completamente diferente quando se tem uma mentalidade invejosa.

Pessoas invejosas menosprezam os outros; não aceitam que os outros as superem. Quando elas veem uma pessoa mais capaz do que elas, elas se desequilibram em seu coração; elas não suportam nem aceitam isso. Elas querem ter um aumento salarial se alguém recebe um aumento, querem receber a mesma gratificação; se o céu desabar, todos devem morrer juntos. Elas ficam com inveja quando veem os outros ganhando mais dinheiro do que elas. Em outras palavras, elas não aceitam serem superadas pelos outros. Algumas pessoas que se destacam em alguma pesquisa científica ficam com receio de aceitar premiações temendo que os outros sintam inveja. Algumas pessoas que foram premiadas ou homenageadas não se atrevem a revelar isso temendo a inveja e o sarcasmo. Algumas pessoas não suportam ver os outros mestres de qigong ensinando e, por isso, elas lhes causam problemas. Isso é um problema de xinxing. Se num grupo de praticantes de qigong, alguma pessoa, apesar de ter começado a praticar bem depois dos outros do grupo, desenvolve capacidades sobrenaturais muito rapidamente, então há aqueles que dizem: "O que há nisso para se vangloriar? Eu sou um praticante veterano; tenho uma pilha de certificados de graduação em qigong. Como ele conseguiu desenvolver capacidades sobrenaturais antes de mim?" Assim, a inveja emerge. Cultivar significa buscar dentro de si; um cultivador deve cultivar a si próprio, deve olhar dentro de si mesmo para encontrar a origem dos problemas; você deve trabalhar duro em você mesmo e melhorar as áreas nas quais você ainda não tenha feito o bastante. Se você procurar nos outros para encontrar a causa do problema, os outros terão êxito no cultivo e ascenderão, enquanto você será deixado aqui. Assim, você não teria desperdiçado seu tempo? O cultivo depende da própria pessoa!

O apego da inveja também prejudica os colegas de cultivo. Por exemplo, quando alguém difama uma pessoa, isto faz que os outros tenham dificuldade de entrar em estado de tranquilidade. Se alguém assim tivesse capacidades sobrenaturais, ele poderia usálas para prejudicar seus colegas de cultivo por causa da inveja. Por exemplo, um praticante sentase ali para meditar; é alguém que se cultivou muito bem. Já que tem gong, ele parece uma grande montanha sentada. Dali a pouco, dois seres chegam flutuando, um deles foi um monge que, embora tenha alguma potência de gong, não alcançou a perfeição por causa da inveja. Ao se aproximar dessa pessoa que está meditando, um deles diz: "Esta pessoa está meditando aqui. Vamos nos afastar daqui." Mas o outro diz: "No passado, com um simples golpe de mão, eu era capaz de cortar um dos cantos do Monte Tai". Ele, então, tenta golpear o praticante. Mas, quando ele levanta a mão, não consegue abaixála; ele não consegue dar

o golpe porque a pessoa está cultivando um Fa reto e, assim, possui um escudo protetor. Ele quis causar danos a alguém que cultiva um Fa reto; isso é uma questão muito séria e, assim, ele é punido. Pessoas que são invejosas prejudicam tanto a si mesmas como aos outros.

V. Eliminando apegos

Ter apego diz respeito à insistência ou à busca excessiva do praticante em certo assunto ou objetivo, de modo que ele não quer renunciar algo e inclusive é teimoso demais para ouvir conselhos dos outros. Algumas pessoas buscam obter capacidades sobrenaturais neste mundo; isto certamente afeta seu progresso no cultivo para níveis elevados. Quanto mais intenso é esse apego, mais difícil é abandonálo. Suas mentes tornamse cada vez mais desequilibradas e instáveis e, ao final, elas acham que não ganharam nada e inclusive passam a duvidar das coisas que aprenderam. Os apegos se originam dos desejos humanos. As características dos apegos são que suas metas e seus objetivos são obviamente limitados, pouco claros e específicos, e frequentemente o praticante pode estar inconsciente deles. Entre as pessoas comuns os apegos são numerosos e variados. Elas usarão de todos os meios à mão na busca de algo ou para alcançar um propósito. Os apegos se manifestam de forma bastante diferente nos cultivadores. Por exemplo, na busca de certa capacidade sobrenatural, na maneira indulgente de ver algo, na obsessão em se exibir, e assim por diante. Sem importar o que um praticante busca, é incorreto – a busca deve ser abandonada. A Escola Tao ensina o ‘nada’. A Escola Buda ensina o ‘vazio’ e como entrar pelo portão do vazio. A finalidade é entrar no estado do nada e do vazio; é preciso eliminar todos os apegos e, qualquer coisa que você não quer largar, tem que ser renunciada. A busca obstinada de capacidades sobrenaturais é um exemplo disso; se você busca capacidades sobrenaturais é porque você deseja utilizálas. Na realidade, isso vai contra a natureza do nosso universo. É, na verdade, também um problema de xinxing. Você deseja possuílas para ostentálas e exibilas diante dos outros. Elas não são para serem exibidas aos outros. Mesmo que seu propósito em utilizálas seja inocente, que você queira utilizálas para fazer algumas boas ações, ainda assim, pode ser que as boas ações que você quer fazer acabem não sendo realmente boas. Usar meios sobrenaturais para lidar com assuntos de pessoas comuns, não é necessariamente algo bom. Depois que algumas pessoas me ouvem dizer que, em minhas palestras, setenta porcento dos estudantes abrem o olho celestial, elas começam a se perguntar: “Por que eu não posso sentir nada?”. Ao voltarem para casa, elas começam a praticar os exercícios focando a atenção no olho celestial a ponto de ficarem com dor de cabeça. No final, elas continuam sem conseguir ver nada. Isso é um apego. Os indivíduos diferem em seu estado físico e na qualidadeinata. É impossível que todos abram o olho celestial ao mesmo tempo e no mesmo nível. Algumas pessoas podem ver enquanto outras não. Tudo isso é normal.

Apegos podem fazer que o desenvolvimento da potência de gong de um cultivador pare completamente. Inclusive, em casos mais sérios, eles podem até fazer que o praticante tome um caminho maléfico. Em certos casos, pessoas de xinxing inferior podem utilizar certas capacidades sobrenaturais para fazer coisas más. Inclusive, há casos em que pessoas, por terem xinxing instável e não confiável, utilizaram suas capacidades sobrenaturais para fazer maldades. Exemplos como esses não faltam. Em certo lugar, um estudante universitário desenvolveu a capacidade sobrenatural do controle da mente. Com esse poder, ele era capaz de usar seus pensamentos para controlar os pensamentos e as ações dos outros e utilizou essa capacidade sobrenatural para fazer coisas más. Alguns praticantes têm visões durante a prática dos exercícios; eles sempre querem saber o que são essas visões e porque elas vieram. Isto também é uma forma de apego. Certos passatempos podem se tornar um vício para alguns; eles são incapazes de largálos. Isso é também uma forma de apego. Devido a diferenças na qualidade inata e nos objetivos, algumas pessoas cultivam para alcançar um nível mais elevado no cultivo, mas

outras cultivam apenas para obter certas coisas. O estado de espírito dos que têm a segunda mentalidade inevitavelmente é um obstáculo ao cultivo. Se este tipo de apego não for eliminado, o gong não se desenvolverá por mais que alguém pratique. Portanto, praticantes devem ter desprendimento quanto aos interesses materiais, não buscar nada e seguir o curso da natureza, evitando assim o surgimento de apegos. Ser capaz de fazer isto depende do xinxing do cultivador. O praticante não obterá a perfeição no cultivo se não elevar fundamentalmente o seu xinxing ou se ele mantiver quaisquer apegos.

VI. Carma

1. Como se gera carma

Carma é um tipo de matéria preta que é o oposto da virtude. No Budismo, é chamado de carma mau, enquanto nós o chamamos simplesmente de carma. Por isso, produzir carma é fazer coisas ruins. O carma é produzido pelas coisas erradas que alguém fez nesta vida e nas vidas passadas. Por exemplo, matar, maltratar, prejudicar interesses, falar mal pelas costas dos outros, ser antipático, e assim por diante, pode criar carma. Além disso, há certo carma que vem de nossos antepassados, de parentes ou de amigos próximos. Quando uma pessoa golpeia outra, simultaneamente um pedaço de matéria branca dela é lançado sobre a outra; o lugar onde estava esse pedaço de matéria branca é preenchido com a matéria preta. Matar é o ato mau mais grave; é uma ação má e produz uma acumulação de grande quantidade de carma. O carma é a causa fundamental das doenças nas pessoas. Claro, nem sempre o carma se manifesta na forma de doenças – ele pode acarretar dificuldades e coisas do tipo. Todas essas coisas são causadas pelo carma. Portanto, praticantes não devem fazer o mal, qualquer conduta má produzirá influências negativas que afetarão seriamente o seu cultivo.

Algumas pessoas encorajam a coleta de qi das plantas. Quando elas ensinam seus exercícios, elas também ensinam como coletar o qi das plantas; elas falam com intenso interesse sobre quais árvores possuem melhor qi e a cor do qi de cada tipo de árvore. Em um parque no nordeste da China, havia pessoas que praticavam sabese lá que tipo de qigong; elas rolavam pelo chão por todas as partes, e após se levantarem, formavam um círculo ao redor dos pinheiros para recolher o qi deles. Em seis meses, o bosque de pinheiros se tornou amarelo e secou. Esse foi um ato que gerou carma! Também foi matar vidas! Falando do ponto de vista do reflorestamento do nosso país, ou da manutenção do equilíbrio ecológico ou de uma perspectiva de níveis elevados, recolher o qi das plantas não é correto. O universo é imenso e ilimitado, há qi disponível por todos os lados; você pode pegar o quanto quiser dele, mas por que então abusar das plantas? Sendo um praticante, onde está seu coração de bondade e compaixão?

Todas as coisas possuem inteligência. A ciência moderna já reconhece que plantas não somente possuem vida como também possuem inteligência, pensamentos, sentimentos e inclusive funções suprasensoriais. Quando seu olho celestial alcançar o nível de visãoFa, você descobrirá um mundo bem diferente: ao sair de sua casa, as pedras, paredes e árvores falam com você. Todos os objetos têm vida. Assim que um objeto é formado, uma vida entra nele. Mas as pessoas que vivem na Terra dividem as substâncias em orgânicas e inorgânicas. Os monges se entristecem quando quebram uma tigela, pois no momento em que ela é quebrada, sua entidade vivente é liberada, mas como ela não completou todo o curso esperado de sua vida, ela não terá lugar para onde ir. Consequentemente, ela odiará a pessoa que tirou a vida dela. Quanto mais ódio ela tiver, tanto mais carma será adicionado a tal pessoa. Há ‘mestres de qigong’ que até caçam. Onde estão a benevolência e compaixão deles? Nem a Escola Buda nem a Escola

Tao fazem coisas que vão contra os princípios dos Céus. Caçar é simplesmente o ato de matar.

Algumas pessoas dizem que no passado eles produziram muito carma porque pescavam e matavam peixes e galinhas. Então, isto significa que eles já não podem mais cultivar? Não, não significa isso. Naquele tempo, você o fez sem saber as consequências, portanto, isso não produziu um carma muito maior; simplesmente não faça mais isso novamente e não haverá problemas. Se agora você fizer isso de novo, então, você estará conscientemente violando princípios e isto não é permitido. Alguns dos nossos praticantes têm esse tipo de carma. Mas sua presença em nosso seminário significa que você tem uma relação predestinada e que pode se cultivar para níveis elevados. Devemos ou não matar moscas ou insetos quando eles entram em casa? Com relação à maneira pela qual você lida com isso em seu nível atual, não é considerado errado se você os golpeia e os mata. Pior para eles se você não consegue levá-los para fora. Quando chegar a hora de algo morrer, ele morrerá naturalmente. Certa vez, quando Sakyamuni ainda vivia neste mundo, ele quis tomar um banho e pediu a um de seus discípulos que limpasse a banheira. O discípulo notou que havia muitos insetos na banheira, e então voltou para perguntar a Sakyamuni o que ele deveria fazer com relação a isso. Sakyamuni então lhe disse dessa vez: “O que eu lhe pedi foi para limpar a banheira”. O discípulo se iluminou subitamente para a questão e assim ele voltou e limpou a banheira. Há certas coisas para as quais não podemos dar demasiada importância. Nós não queremos que você seja excessivamente cauteloso. Em um ambiente complicado, se você vive tenso e com medo de falhar o tempo todo, eu digo que assim não é possível. Isto é certamente outro apego – o medo em si é um apego.

Devemos ter um coração de bondade e compaixão. É pouco provável que ocorram problemas quando mantemos um coração compassivo e benevolente. Lidando com desprendimento com relação aos seus interesses pessoais e tendo um coração bondoso, você realizará todas suas ações sob esse controle, assim, será pouco possível que você cometa coisas erradas. Pelo contrário, se você sempre estiver pronto para lutar e competir, mesmo algo bom será alterado para algo ruim. Frequentemente vejo pessoas que, quando acham que estão certas, não são tolerantes com as outras; quando esse tipo de pessoa sabe que tem razão sobre algo, ela encontra motivos ou aproveita para maltratar os outros. Da mesma forma, não devemos provocar discórdia sobre tal e tal assunto simplesmente porque não concordamos sobre algo, porque as coisas das quais você discorda nem sempre estão erradas. Como praticante de gong que progride continuamente na elevação de seu nível, você não deve falar como quiser, porque toda a palavra que você diz carrega energia e, assim, pode ter efeito sobre as pessoas comuns. É particularmente fácil fazer coisas más e produzir carma quando não se é capaz de ver a verdade de uma situação e as causas cármicas por detrás dela.

2. Eliminando carma

Este mundo e os Céus têm por base os mesmos princípios: aquilo que se deve aos outros, deve ser pago. Portanto, as pessoas comuns têm de pagar aquilo que devem aos outros. Todas as dificuldades e tribulações que você encontra ao longo de sua vida são decorrentes do carma; você tem que pagar suas dívidas. Para os genuínos cultivadores, o curso de suas vidas é mudado e um novo plano de vida apropriado ao cultivo é estabelecido. O Mestre reduz parte de seu carma e a parte restante é usada para elevar o seu xinxing. Seu carma é dissolvido e compensado por meio da prática dos exercícios e do cultivo do seu xinxing. De agora em diante, os problemas que você encontrar não acontecerão por acaso. Assim, você deve estar preparado mentalmente. Você passará por tribulações que farão você abandonar todas aquelas coisas que as pessoas comuns não podem renunciar; você se encontrará diante de

conflitos e dificuldades. Poderão aparecer problemas dentro da família, no ambiente social ou de outras fontes. Inesperadamente, você se verá diante de certas tribulações; inclusive poderão culpálo por algo que na verdade é culpa de outra pessoa; coisas do tipo acontecerão. Um praticante de gong não deve adoecer, mas ainda assim, repentinamente, você poderá se sentir abatido por uma séria doença. A dor poderá ser intensa e aguda; fará você sofrer ao limite. Se fossem feitos exames médicos, nada seria diagnosticado, eles não achariam a causa. Porém, algum tempo depois, a doença desaparecerá sem nenhuma explicação. Na realidade, é uma forma de você poder pagar as dívidas contraídas. Talvez, um dia, inesperadamente, seu esposo ou esposa perca o equilíbrio e comece a brigar com você sem que, para isso, existam razões; até incidentes insignificantes e triviais poderão gerar grandes discussões; após isso, seu esposo ou esposa, confuso, não saberá explicar porque perdeu a calma. Como praticante você deve saber claramente a razão disso: aquela 'coisa' veio para que você pudesse dissolver o carma. Para poder superar isso, você tem que se controlar bem durante esses momentos e estar atento ao seu xinxing para reduzir os conflitos a nada. Seja compreensivo e grato para com aqueles que ajudam você a eliminar seu carma.

Depois de ficarem sentadas em meditação com as pernas cruzadas por um longo tempo, algumas pessoas sentem uma dor cruciante[55] nas pernas. Aqueles com o olho celestial aberto em um nível elevado podem ver que quando alguém está sentindo essa grande dor, um grande pedaço de matéria preta – dentro e fora do corpo – desceu e está sendo eliminado. A dor que você experimenta ao se sentar em meditação é intermitente e cruciante. Porém, pessoas de boa qualidade de iluminação são determinadas e não descruzam as pernas. Desta forma, a matéria preta é dissolvida e transformada em matéria branca que, por sua vez, é transformada em gong. Para um praticante, não é possível pagar e eliminar todo o seu carma apenas por meio da meditação de pernas cruzadas ou pela prática de exercícios; ele tem que elevar seu xinxing, elevar sua qualidadedeiluminação; suportar adversidades e tribulações. Mas o mais importante é ser uma pessoa de bom coração. Em nosso Falun Gong, Shan[56] emerge rapidamente por meio do cultivo. Muitos praticantes, enquanto sentados em meditação, derramam lágrimas sem razão aparente para isso. Quando ele pensa em

[55] NT.: Cruciante – que causa muita aflição, doloroso. [56] N.T.: Compaixão.

algo, sente tristeza no coração; ele vê que todos estão sofrendo. Isto é, na verdade, seu coração de grande Shan que emergiu. Quer dizer que sua natureza original e seu verdadeiro ser começaram a se harmonizar com a natureza do universo: ZhenShanRen. Quando seu coração de Shan emerge, você passa a fazer as coisas com benevolência. Desde o mais profundo do seu coração, nas suas expressões, todos podem ver que você é bom. Deste momento em diante, ninguém o maltratará mais; e, ainda que alguém o maltrate, devido a seu coração de grande bondade e compaixão, você o trata de uma forma bem diferente daquela que ele o tratou. A compaixão é também um tipo de poder, um poder que o faz diferente das pessoas comuns.

Quando você se confrontar com as tribulações, ter um coração de grande bondade e compaixão o ajudará a superálas; ao mesmo tempo, meus Fashen cuidam e protegem você e protegerão sua vida; entretanto, você terá que passar pelas tribulações. Por exemplo, quando dei a série de palestras em Taiyuan[57], um casal idoso veio para assistir minha aula. Eles se apressavam para assistir a tempo minha aula e, ao atravessarem a rua, no meio desta, um carro que vinha em alta velocidade se enganchou no vestido dessa senhora, a derrubou e a arrastou por mais de dez metros, jogandoa contra a rua. O carro só conseguiu parar após ter percorrido mais uns vinte metros. O motorista saiu do carro dizendo palavras rudes dirigidas a ela; o passageiro, de dentro do carro, também disse coisas desagradáveis. Naquele

momento, essa senhora idosa lembrouse de minhas palavras e não disse nada. Ela se levantou e disse: “Está tudo bem, está tudo bem, não sofri nenhum dano!” e, de braços dados com seu marido, entraram juntos no auditório. Se ela tivesse dito naquele momento – “Ai, estou toda dolorida! Você precisa me levar para o hospital!” – então, ela teria tido um real traumatismo, mas ela não fez isso. Após o ocorrido, a senhora idosa me disse: “Mestre, eu entendo o que aconteceu. Aquilo me ajudou a eliminar o meu carma!”. Com esse acidente, uma grande tribulação e uma grande quantidade de carma foram removidos. Como você pode ver, ela mostrou ter um xinxing bastante elevado e uma boa qualidadedeiluminação. Uma senhora daquela idade, um carro que se deslocava naquela velocidade, e tendo sido arrastada por aquela distância e jogada fortemente contra o chão, ainda assim, ela se levantou sã e salva; ela manteve um coração muito reto.

Às vezes, uma tribulação parece ser enorme quando surge – parece não haver nenhuma saída. Talvez ela permaneça por vários dias, mas repentinamente, ocorre uma grande mudança e guinada nas coisas e nos acontecimentos, e você encontra uma saída. Na verdade, quando elevamos
o xinxing, o problema desaparece naturalmente.

Para elevar seu reino de consciência você tem que ser testado por meio de todo tipo de tribulação neste mundo. Nesse processo, se seu xinxing realmente se eleva e estabiliza, então seu carma é eliminado, a tribulação passa e seu gong se desenvolve. Mas, se durante um teste envolvendo xinxing você não conseguir manter um xinxing adequado e assim se conduzir de forma inadequada, não desanime; tenha a iniciativa de descobrir em que ponto falhou e quais suas fraquezas. Faça disso uma lição, e se empenhe para cultivar ZhenShanRen. Provavelmente, a próxima situação difícil que testará de novo o seu xinxing virá logo em seguida. À medida que sua potência de gong se desenvolve, as tribulações que colocam à prova o seu xinxing se tornam mais fortes e inesperadas. A cada problema que você supera, sua potência de gong cresce um pouco mais. O desenvolvimento de seu gong se estagnará enquanto você não puder superar o problema. Pequenos testes levam a um pequeno aumento na potência de gong; grandes testes levam a um grande aumento. Espero que cada praticante esteja preparado para tolerar grandes sofrimentos e tenha a determinação e força de vontade para enfrentar grandes dificuldades. Sem sacrifícios não se obtém o gong verdadeiro. Não existe nenhum princípio de poder obter gong confortavelmente, sem nenhum sofrimento ou nenhum esforço. Se você não elevar o seu xinxing de forma fundamental, se você mantiver qualquer apego humano, você não conseguirá se cultivar para se tornar um grande ser iluminado!

VII. Interferência Demoníaca

[57] N.T.: Taiyuan – Cidade histórica localizada no norte da China.

Interferência demoníaca referese a manifestações ou visões que, durante o processo do cultivo, aparecem e interferem no cultivo do praticante. O objetivo disso é tentar impedir que o cultivador possa se cultivar para níveis elevados. Também se pode dizer que demônios vêm para cobrar o pagamento de dívidas.

A interferência demoníaca, com certeza, se manifesta quando um cultivador está cultivando para níveis elevados. É impossível que uma pessoa e seus antepassados não tenham feito más ações durante todas as suas vidas, e esses maus atos são chamados carma. A qualidade inata boa ou não de alguém se reflete na quantidade de carma que carrega. Mesmo para alguém que é muito bom, é impossível não ter carma. Você não pode perceber sua existência porque não cultiva. Os demônios não se importam quando você

pratica apenas para curar e melhorar a sua saúde. Mas, uma vez que você comece a se cultivar para níveis elevados, eles virão interferir. Eles utilizarão vários métodos para lhe perturbar; o objetivo é impedir que você possa se cultivar para níveis elevados e fazer você fracassar no cultivo. As interferências dos demônios se manifestam de diversas maneiras; podem se manifestar na forma de acontecimentos do diaadia ou na forma de fenômenos de outras dimensões. Eles controlam as coisas para que interfiram com você cada vez que você se senta para meditar, impedindoo de entrar em estado de tranquilidade e, portanto, de cultivar para níveis elevados. Às vezes, tão logo você se senta para meditar, você começa a sentir sonolência ou vários tipos de pensamentos começam a passar pela sua mente; é tudo para impedir que você possa entrar em um estado que permita a prática. Outras vezes, tão logo você começa a praticar os exercícios num local tranquilo, o ambiente ao seu arredor se torna repentinamente repleto de ruídos de passos, de portas batendo, de carros buzinando, de telefones tocando ou de várias outras formas de interferência, as quais são para impedilo de entrar em um estado de tranquilidade.

Existe ainda outro tipo de demônio, é a luxúria. Uma mulher sedutora ou um homem maravilhoso poderá surgir diante de um praticante enquanto ele medita ou dorme; querem atrair sua atenção e seduzilo por meio de gestos sensuais que estimulam seus apegos e desejos por sexo e prazer. Se você não conseguir superar isso na primeira vez, esse tipo de interferência irá se agravando, mais e mais, irá seduzilo ao ponto de fazer você abandonar a idéia de se cultivar para níveis elevados. É um teste muito difícil de passar; alguns praticantes fracassam devido a ele. Espero que você se prepare mentalmente para isso. Se alguém dentre vocês não consegue manter adequadamente seu xinxing e não passa nesse teste na primeira vez, deve verdadeiramente tirar uma lição disso, porque o demônio virá novamente e interferirá com você muitas vezes até que você verdadeiramente consiga manter um xinxing adequado e tenha abandonado por inteiro esse apego. É um grande obstáculo que você terá que superar de qualquer maneira, de outro modo, você será incapaz de alcançar o Tao ou ter êxito no cultivo.

Existe outro tipo de demônio que também se apresenta repentinamente durante a prática dos exercícios ou nos sonhos. Algumas pessoas veem rostos horríveis e assustadores, e que parecem reais; alguns seguram facas e ameaçam matar você. Eles fazem isso para intimidar e amedrontar a pessoa. Se eles realmente quisessem esfaqueálo, eles não seriam capazes de tocálo porque o Mestre já plantou um escudo protetor ao redor do corpo dos praticantes de forma a protegêlos. O propósito deles é tentar assustálo para que você desista de se cultivar. Todas essas imagens são efêmeras, aparecem somente em certo nível ou certa etapa do cultivo; passam rapidamente – em poucos dias ou algumas semanas. Tudo depende de como você eleva o seu xinxing e de como você lida com esse problema.

VIII. Qualidade inata e qualidade de iluminação

Qualidade inata se refere à matéria branca que uma pessoa traz consigo ao nascer. Essa matéria é justamente virtude – um tipo de matéria tangível. Quanto mais dessa matéria você tem, melhor é sua qualidadeinata. Pessoas com boa qualidade inata conseguem mais facilmente retornar à verdade e se iluminar ao Tao, pois elas não possuem tantos bloqueios mentais. Tão logo elas escutam sobre aprender os ensinamentos do qigong ou coisas que dizem respeito ao cultivo, elas se interessam e querem logo aprender, elas se mostram propensas a entender o universo. É exatamente como Laozi disse: “Ao ouvir o Tao, uma pessoa de boa qualidade de iluminação o pratica diligentemente, se quem o ouve é uma pessoa de entendimento comum, ele o praticará de vez em quando. Ao ouvilo, alguém de pobre entendimento rirá às gargalhadas; se ninguém risse, este não seria o Tao”. Aqueles que podem retornar mais facilmente à verdade e se iluminar ao Tao, são os que possuem boa qualidade de iluminação. Ao contrário, alguém com muita matéria preta, com uma qualidade inata inferior, tem uma barreira ao redor

do corpo que torna impossível a ele aceitar coisas boas; a matéria preta faz que ele não acredite em coisas boas quando ele as encontra. Na verdade, esse é um dos papéis desempenhados pelo carma.

Falar sobre qualidade inata envolve falar inevitavelmente sobre qualidadedeiluminação. Quando citamos a palavra 'iluminação', algumas pessoas pensam que isso equivale a ser asturo. A pessoa astuta e 'esperta como um macaco', como as pessoas comuns dizem, está, na verdade, bem distante de tudo aquilo que já falamos a respeito da prática de cultivo. Para as pessoas assim, alcançar a iluminação, frequentemente, é muito difícil; elas estão totalmente voltadas para os aspectos práticos e materiais do diaadia; elas buscam tirar proveito e vantagem de tudo; elas não abrem mão de nada nem querem ter perdas. Em especial, alguns indivíduos se consideram intelectuais, cultos ou pessoas mais esclarecidas, e se posicionam dizendo que prática de cultivo é algo de conto das mil e uma noites. Para eles, cultivar e aprimorar o xinxing são coisas inconcebíveis e consideram que os praticantes de qigong são pessoas tolas e supersticiosas. De qualquer forma, a iluminação como vemos, não se refere à astúcia e sim retornar à natureza original e à verdade, em ser alguém bom, alguém que se assimilou à natureza do universo. A qualidade inata de uma pessoa está diretamente relacionada à sua qualidadedeiluminação. Se sua qualidade inata é boa, sua qualidade de iluminação tende a ser boa. A qualidade inata é determinante na qualidadedeiluminação, porém, a qualidade de iluminação não é inteiramente ditada pela qualidadeinata. Não importa quão boa seja a qualidade inata. Se sua compreensão for pobre e não conseguir se iluminar para as coisas, não dará certo. Pelo contrário, a qualidade inata de alguns indivíduos não é tão boa, porém, por possuírem uma excelente qualidadedeiluminação, eles podem se cultivar para níveis elevados. Como oferecemos salvação a todos os seres sencientes, nós prestamos mais atenção à qualidade de iluminação e não à qualidadeinata. Embora você tenha muitas coisas ruins, já que você pensa com determinação em se elevar por meio do cultivo, você poderá chegar à perfeição. Esse seu pensamento é, na realidade, um pensamento reto; com tal pensamento, ainda que você tenha que se sacrificar um pouco mais do que os outros, você poderá alcançar a iluminação.

Os corpos dos praticantes de gong são purificados; depois que o gong é desenvolvido, o corpo já não pode ter doenças, já que a presença no corpo dessa matéria de alta energia impede a presença da matéria preta. Mesmo assim, alguns resistem em acreditar nisso: eles ainda continuam achando que têm doenças e se queixam: "Por que me sinto tão indisposto?" Como dissemos, você obtém gong, que é a melhor coisa do mundo: como sentir conforto? No cultivo, a pessoa tem que fazer sacrifícios correspondentes ao que ganha. Na verdade, todo o desconforto está na superfície e não exerce nenhum impacto em seu corpo; ainda que pareça ser uma doença, certamente não é – tudo depende de como você se ilumina para isto. Praticantes não só devem ser capazes de tolerar o sofrimento dos sofrimentos como também precisam ter uma boa qualidadedeiluminação. Mas alguns nem tentam entender o porquê das coisas quando se veem diante de um problema. Aqui, estou ensinando coisas de nível elevado; isto requer se autoimpor critérios elevados, entretanto, apesar disso, eles ainda se posicionam como pessoas comuns; inclusive não podem nem mesmo praticar o cultivo segundo o que se requer de um praticante genuíno; eles mesmos não acreditam que possam estar praticando o cultivo em níveis elevados.

A iluminação, quando entendida de um nível elevado, significa tornarse iluminado e se divide em iluminação súbita e iluminação gradual. Iluminação súbita significa que o processo inteiro de cultivo ocorre bloqueado. No último momento, depois de você ter completado o processo inteiro de seu cultivo, depois de seu xinxing ter alcançado seu nível mais elevado, todas as suas capacidades sobrenaturais são abertas de uma só vez e por uma explosão; seu olho celestial se abre subitamente em seu nível mais elevado e sua mente permite que você se comunique com os seres de nível elevado de outras dimensões;

você é capaz de ver de uma só vez a realidade de diferentes dimensões e todos os paraísos unitários do universo; você é capaz de se comunicar com eles e de manifestar seus grandes poderes divinos. O caminho da iluminação súbita é o mais difícil de trilhar; ao longo dos tempos, somente aqueles com grande qualidade inata foram selecionados como discípulos; tem sido transmitido de forma secreta do mestre para um único discípulo escolhido. Esse caminho é insuportável para praticantes comuns. O caminho que eu tomei foi o da iluminação súbita.

As coisas que agora estou transmitindo a vocês pertencem ao caminho da iluminação gradual. Suas capacidades sobrenaturais, durante o processo de cultivo, se desenvolverão em seu devido tempo. Antes que seu xinxing tenha atingido a altura desejada, e enquanto você não puder se controlar bem e for propenso a fazer coisas erradas, as capacidades sobrenaturais não estarão necessariamente disponíveis para serem utilizadas; eventualmente elas poderão ser utilizadas. Por meio da prática do cultivo, você gradualmente eleva seu nível e gradualmente vai entendendo as verdades do universo. Assim como na iluminação súbita, finalmente você alcança a perfeição. O caminho da iluminação gradual é um pouco mais fácil e não há tantos riscos. Mas o difícil nele é você poder ver o processo inteiro de cultivo. Portanto, as exigências que você deve se autoimpor são ainda muito estritas.

IX. Uma mente clara e pura

Algumas pessoas não conseguem alcançar a tranquilidade quando fazem os exercícios de qigong e, para isso, vão à busca de um método. Algumas pessoas me perguntaram: “Mestre, por que eu não consigo alcançar o estado de tranquilidade na prática? Por favor, ensineme um método ou uma técnica que me permita entrar em estado de tranquilidade ao meditar?” Na minha opinião, mesmo que fosse uma divindade que lhe desse um método, você não conseguiria se acalmar. Por quê? O motivo é que sua própria mente não é clara nem pura. Vivendo nesta sociedade, sua mente está constantemente trabalhando com as ‘sete emoções e os seis desejos’, com todos os tipos de interesses pessoais, e até assuntos envolvendo amigos e familiares; tudo isso toma conta de sua mente e assume demasiada importância. Sendo assim, como você conseguiria entrar em estado de tranquilidade durante a meditação sentada? Mesmo que você tente reprimir essas coisas intencionalmente, elas virão à tona por conta própria.

O Budismo ensina no método de prática ‘preceitos, concentração e sabedoria’. ‘Preceitos’ servem para que você se livre das coisas às quais você está apegado. Alguns adotam o método de recitar o nome de um Buda; o que requer uma recitação concentrada para alcançar o estado de ‘um pensamento substituindo milhares de outros’. Não é simplesmente um método e sim um tipo de poder de gong. Se você não acredita, então tente recitar. É garantido que, enquanto você recita o nome do Buda com a sua boca, coisas aparecerão em sua mente. Nos tempos antigos, foram os lamas tibetanos que ensinaram as pessoas recitarem o nome de um Buda; a pessoa tinha que recitar
o nome do Buda centenas de milhares de vezes todos os dias por uma semana. Elas recitavam até sentir tontura, até que finalmente não restava nada na mente somente o nome do Buda, com um único pensamento substituindo todos os outros. Isto é um tipo de poder de gong que você pode não ser capaz de cumprir. Existem também outros métodos que ensinam você a focalizar sua mente no dantian, a contar números, a fixar os olhos em objetos, e assim por diante. Na verdade, nenhum desses métodos pode fazer você alcançar um estado de plena tranquilidade. Praticantes devem ter uma mente clara e pura, devem renunciar à suas preocupações com interesses pessoais e abandonar a avareza que existe em seus corações.

Na realidade, poder ou não entrar em estado de tranquilidade, poder entrar em profunda meditação, reflete o poder de gong e o nível alcançado pelo praticante. Ser

capaz de entrar em tranquilidade no momento em que você se senta para meditar é uma manifestação de seu nível alcançado. Está bem se você ainda não pode entrar em estado de tranquilidade – por meio do cultivo, gradualmente, você conseguirá isso, pois seu xinxing está se elevando dia após dia, assim como seu gong. Contudo, seu gong nunca se desenvolverá se você não lidar com desprendimento em relação a seus desejos e interesses pessoais.

Um praticante deve exigir de si mesmo um elevado padrão a todo instante. Há todo tipo de fenômenos complicados na sociedade, numerosas coisas de baixo nível, não saudáveis, e as 'sete emoções e seis desejos' que interferem sem cessar com os cultivadores a todo instante. As coisas que são difundidas na televisão, no cinema, nas obras literárias e artísticas levam você a querer ser uma pessoa forte e prática entre as pessoas comuns. Se você não pode se desprender dessas coisas, se elevar acima delas, você ainda está muito distante do xinxing e do estado mental de um cultivador, e consequentemente, você obtém menos gong. Um cultivador deve ter pouco ou nenhum contato com coisas nocivas e de baixo nível. Ele deve se comportar como que olhar sem as ver, ouvir sem as escutar; e se manter impassível e permanecer sem vacilar face todas as tentações. Eu digo frequentemente que as mentes das pessoas comuns não podem me tocar. Eu não fico contente quando alguém me faz um elogio, nem fico aborrecido quando alguém fala mal a meu respeito. Por mais sérias que possam ser as interferências de xinxing entre as pessoas comuns, isso não tem efeito algum sobre mim. Um cultivador deve manifestar seu desprendimento quanto a todos os ganhos e interesses pessoais, e ter o coração como se tudo se parecesse menos que nada; não devem ligar ou se preocupar com isso. Assim é possível considerar que seu desejo de coração para se iluminar ao Tao está maduro. Se você não busca ou não possui um desejo forte por fama e ganhos pessoais, e inclusive considera fama, benefícios e posição social como coisas insignificantes, então, você não se frustrará ou se aborrecerá; você manterá sempre um estado de equilíbrio em seu coração. Uma vez que você seja capaz de abandonar tudo, sua mente se tornará naturalmente clara, pura e tranquila.

Eu ensinei a todos vocês o Dafa e as cinco séries de exercícios. Eu ajustei seus corpos, e plantei o Falun e os mecanismos de energia em seus corpos. Além disso, meus Fashen o protegem. Tudo o que deveria ser dado a vocês, foi dado. Durante as palestras, tudo dependeu de mim. Deste ponto em diante, tudo depende de você. "O Mestre o conduziu pela porta do cultivo; agora, o cultivo depende de você." Desde que você possa entender profundamente o Dafa, coloque a compreensão no coração, mantenha o xinxing a todo instante e pratique diligentemente o cultivo real, aguente o sofrimento dos sofrimentos, tolere o difícil de tolerar; eu penso que você definitivamente triunfará no cultivo.

O caminho para cultivar gong está no coração

O barco para navegar o infinito Dafa percorre pelos sofrimentos

Quarto Capítulo
Os métodos de prática de Falun Gong

Falun Gong é uma prática especial de cultivo da Escola Buda que tem aspectos especiais que a diferenciam das outras práticas comuns de cultivo da Escola Buda. Sendo um sistema de cultivo de nível elevado do Dafa, no passado, requeria daqueles que aprendiam este sistema intensivo de cultivo, um xinxing extremamente elevado ou uma grande qualidadeinata. Por isso, popularizálo não foi possível antes. Entretanto, para que uma grande quantidade de

praticantes eleve seus níveis por meio do conhecimento deste sistema de cultivo, e para satisfazer a grande demanda de praticantes que aspiram cultivarse, eu preparei uma série de exercícios adequados para uma ampla divulgação ao público. Apesar das modificações feitas, este sistema de cultivo excede em muito os sistemas comuns de cultivo, tanto em termos do que eles oferecem como em nível de cultiv o.

Os cultivadores de Falun Gong não apenas desenvolvem rapidamente potência de gong e capacidades sobrenaturais, como também desenvolvem, em curto tempo, um Falun de incomparável poder. Uma vez formado, o Falun gira na região do baixo ventre, automaticamente e sem nunca parar. O Falun recolhe e transmuta energia do universo, para transformála finalmente em gong no corpo original do cultivador. Assim, o objetivo de 'o Fa refina o praticante' é alcançado.

Falun Gong possui cinco séries de exercícios: Buda Mostrando as Mil Mãos; Postura Parada Falun; Penetrando os Dois Extremos Cósmicos; Circulação Celestial Falun e Fortalecendo Poderes Divinos.

I. Fozhan Qianshou Fa (Buda Mostrando as Mil Mãos)
II. Falun Zhuangfa (Postura Parada Falun)
III. Guantong Liangji Fa (Penetrando os Dois Extremos Cósmicos)
IV. Falun Zhoutian Fa (Circulação Celestial Falun)
V. Shen tong jia chi Fa (Fortalecendo Poderes Divinos)
VI. Alguns requisitos básicos e pontos a serem observados na prática de Falun Gong

I. Fozhan Qianshou Fa (Buda Mostrando as Mil Mãos)

Princípio: 'Buda Mostrando as Mil Mãos' tem por objetivo alongar e abrir todos os canais de energia do corpo. Após os exercícios, os iniciantes podem adquirir energia em curto espaço de tempo; permite que os praticantes diligentes elevem rapidamente seus níveis. Como este exercício requer que todos os canais de energia se abram desde o início, o praticante começa a praticar de um nível bastante elevado. Os movimentos deste exercício são bastante simples; um grande caminho geralmente é bem simples e fácil de aprender. Apesar de os movimentos serem simples, todas as coisas desenvolvidas pela prática são controladas no microcosmo. Ao fazer o exercício, o praticante sente seu corpo quente e nota a presença de um forte campo de energia. Isso resulta do alongamento e abertura de todos os canais de energia do corpo. O objetivo é abrir todas as regiões onde a energia está bloqueada, permitir que a energia circule livre e facilmente, mobilizar a energia dentro do corpo e debaixo da pele para que circule vigorosamente, absorvendo assim uma grande quantidade de energia do universo. Ao mesmo tempo, ele capacita o praticante a entrar rapidamente no estado 'campo de energia qigong'. Este exercício é praticado como um exercício básico do Falun Gong e é geralmente praticado primeiro. Ele é um dos métodos para fortalecer o cultivo.

Kou Jue (Verso recitado uma vez antes do exercício[58]):

Shen Shen He Yi[59] , **Dong Jing Sui Ji** [60]

(xânxân râí dondjing sueidjí)

Ding Tian Du Zun [61] , **Qian Shou Fo Li** [62]

(dingtien dudzun tchienchau fuolí)

Preparação: Relaxe o corpo inteiro, mas não muito solto. Mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros, fique de pé naturalmente. Dobre ligeiramente as pernas; mantenha joelhos e quadris relaxados. Traga o queixo um pouco para dentro. Encoste a ponta da língua levemente no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche lábios e olhos suavemente. Mantenha uma expressão serena no rosto. Durante a prática você terá a sensação de ser grande e alto.

Liang Shou Jieyin (Junte as mãos):

Posicione ambas as mãos com as palmas viradas para cima. As pontas dos polegares se tocam levemente; os quatro dedos de uma mão, unidos, se sobrepõem aos da outra mão. Os homens colocam a mão esquerda sobre a direita; as mulheres a mão direita sobre a esquerda. As mãos na região do baixo ventre, juntas, tomam uma forma ovalada (figura 11). Leve os cotovelos ligeiramente a frente, de forma que os braços não toquem o corpo na lateral do corpo ou região das axilas.

Mile Shen Yao (Maitreya alongando a cintura):

Partindo de jieyin (postura de mãos juntas, figura 11), erga progressivamente as mãos mantendo jieyin, ao mesmo tempo em que vai esticando progressivamente as pernas. Quando as mãos começam a passar pela frente do rosto, comece a separar de jieyin e virar progressivamente as palmas das mãos para cima, ao mesmo tempo que continua erguendo as mãos. Quando as mãos chegam acima do topo da cabeça, as palmas viramse pouco a pouco para cima. Quando as mãos chegam ao topo da cabeça, as palmas estão voltadas para cima, os dedos de uma mão voltados para os da outra mão a uma distância de vinte a vinte e cinco centímetros entre as mãos (figura 12). Alongue o corpo todo – a cabeça esticada para cima, os dois pés pressionando o chão para baixo, e ambas as palmas das mãos empurrando vigorosamente em direção ao Céu – de forma a alongar todo
o corpo de dois a três segundos. Em seguida, relaxe o corpo inteiro de uma só vez; relaxe joelhos e quadris.

[58] N.T.: Kou Jue Cada exercício tem seu próprio verso específico que é recitado em voz alta ou simplesmente escutado na música destinada aos exercícios. A pronúncia em chinês dos versos, e os vídeos dos movimentos, podem ser obtidos gratuitamente na Internet: www.falundafa.org [59] N.T.: Unir corpo e mente. [60] N.T.: Moverse calmamente seguindo os mecanismos de energia. [61] N.T.: Tão elevado como o céu e incomparavelmente nobre. [62] N.T.: O Buda de pé e com mil mãos.

图 1 - 1 图 1 - 2

Rulai Guanding (Tatagata enchendo o topo da cabeça com energia):

Em continuidade ao movimento anterior, gire ambas as mãos simultaneamente para fora a um ângulo de cento e quarenta graus, de modo que as partes internas dos punhos fiquem voltadas uma contra a outra, tomando assim o formato de um funil (figura 13). Flexione os punhos e movaos para baixo. Quando as mãos alcançarem a altura do peito, as palmas das mãos já devem estar paralelas ao peito a uma distância de cerca de 10 centímetros entre a mão e o peito. Continue a mover ambas as mãos para baixo em direção à região do baixo ventre (figura 14).

图 1 - 3 图 1 - 4 图 1 - 5

Shuang Shou He Shi (Pressionando as mãos unidas em frente ao peito):

Após as mãos chegarem à região do baixo ventre, erga imediatamente as mãos até a altura do peito e faça o heshi (figura 15). Ao fazer o heshi, os dedos e a base das palmas das mãos devem estar pressionados uns contra os outros, porém, com um espaço vazio entre as palmas. Mantenha os cotovelos erguidos; os antebraços formam uma linha reta. (Mantenha as mãos em posição de palma de lótus[63] , exceto ao fazer o heshi e jieyin. O mesmo vale para os demais exercícios).

Zhang Zhi Qian Kun (Mãos apontando para o Céu e a Terra):

Continuando a partir da postura de heshi (15). Separar as palmas das mãos a uma distância de 2 a 3 centímetros. Virálas simultaneamente com a mão esquerda para os homens em direção ao peito (a mão direita para as mulheres) e a mão direita para fora (esquerda para as mulheres), formando com a mão esquerda sobre a direita, uma linha horizontal com os antebraços (Figura 16). Em seguida, esticar o antebraço esquerdo para a esquerda diagonalmente para cima com a palma da mão para baixo. A altura da mão está na altura da cabeça. Manter a mão direita frente ao peito com a palma voltada para cima. Quando a mão esquerda chega na posição, alongar gradualmente todo o corpo, empurrar a cabeça para cima e pisar firmemente o chão com ambos os pés. Alongar a mão esquerda diagonalmente para o canto esquerdosuperior. Alongar a mão direita que está em frente ao peito para fora simultaneamente com o braço superior (Figura 17). Alongar todo o corpo por cerca de 2 a 3 segundos e relaxálo imediatamente. Traga as mãos de volta para frente ao peito e heshi (Figura 15). Em seguida, girar as palmas das mãos, com a mão direita (esquerda para as mulheres) por cima, e a mão esquerda (direita para mulheres) para baixo (Figura 18). A mão direita repete os movimentos da mão esquerda, ou seja, estique o antebraço direito diagonalmente para o canto direitosuperior com a palma voltada para baixo, a altura da mão ao nível da cabeça; a mão esquerda continua em frente ao peito com a palma para cima. Depois do alongamento (Figura 19), relaxar imediantamente todo o corpo. Voltar a colocar as mãos frente ao peito e fazer heshi (Figura 15).

图 1 - 6　　图 1 - 7　　图 1 - 8　　图 1 - 9

Jin Hou Fen Shen (Macaco dourado dividindo o corpo):

Continuando o movimento a partir da postura heshi (figura 15), separe as mãos em frente ao peito e estendaas horizontalmente para os respectivos lados do corpo, alinhando as mãos com os ombros. Progressivamente estique o corpo inteiro. Estique a cabeça para cima, pressione os pés para baixo, estique as mãos vigorosamente para os lados, de forma a fazer um alongamento nos quatro sentidos (figura 110), de dois a três segundos. De uma só vez, relaxe o corpo inteiro e heshi (figura 15).

[63] N.T.: Palma de Lótus uma postura de mão na qual o dedo médio (do meio) inclinase ligeiramente para dentro (em direção à palma da mão) em relação aos demais dedos.

Shuang Long Xia Hai (Dois dragões mergulhando no mar):

Continuando o movimento a partir da postura heshi (figura 15), separe e estenda diagonalmente as mãos para baixo, em frente ao corpo. Ambos os braços, paralelos e

totalmente estendidos, devem formar um ângulo de cerca de trinta graus em relação às pernas (figura 111). Alongue o corpo inteiro. Estique a cabeça para cima e pressione os pés para baixo. Alongue de dois a três segundos. De uma só vez, relaxe o corpo inteiro. Traga as mãos de volta para frente do peito e heshi (figura 15).

Pusa Fu Lian (Bodisatva colocando as mãos sobre a flor de lótus):

Continuando o movimento a partir da postura heshi (figura 15), separe ambas as mãos e as posicione lateralmente de modo a formar uma diagonal com os lados do corpo num ângulo de cerca de trinta graus com relação às pernas (figura 112). Alongue progressivamente o corpo inteiro, esticando a cabeça para cima e pressionando os pés para baixo. As pontas dos dedos são esticadas, alongando diagonalmente os braços para baixo. De uma só vez, relaxe o corpo inteiro. Traga as mãos de volta para frente do peito e heshi (figura 15).

Luo Han Bei Shan (Arhat carregando a montanha nas costas):

Continuando o movimento a partir da postura heshi (figura 15), separe as mãos e estendaas para trás do seu corpo; ambas as palmas para trás. Quando as mãos estiverem passando ao lado do corpo, flexione os punhos lentamente. Quando as mãos chegarem atrás do corpo, dobre os punhos para cima. O ângulo entre os braços e o corpo deve ser de cerca de quarenta e cinco graus (figura 113). Depois que ambas as mãos estiverem na posição certa, alongue progressivamente o corpo inteiro, esticando a cabeça para cima e pressionando os pés para baixo. Mantenha o corpo ereto; alongue de dois a três segundos. De uma só vez, relaxe o corpo inteiro. Traga as mãos de volta para frente do peito e heshi (figura 15).

图 1 - 10　　图 1 - 11　　图 1 - 12

Jin Gang Pai Shan (Vajra empurrando a montanha):

Continuando o movimento a partir da postura heshi (figura 15), separe ambas as mãos e as empurre horizontalmente para frente, com os dedos voltados para cima (figura 114), com os braços na altura dos ombros. Depois alongue os braços; estique o corpo com força, estique a cabeça para cima e pressione os pés para baixo. Mantenha o corpo ereto. Alongue de dois a três segundos. De uma só vez, relaxe o corpo inteiro. Traga as mãos novamente de volta para frente do peito e heshi (figura 15).

Die Kou Xiao Fu (Sobreponha as mãos em frente à região do baixo ventre):

Continuando o movimento a partir da postura heshi (figura 15), mova as mãos, com as palmas se voltando para o corpo (figura 115). Quando as mãos chegarem à região do baixo ventre, sobreponha as mãos. Para homens, a mão esquerda fica dentro; para as mulheres a mão direita fica dentro. A palma da mão de fora fica virada para o dorso da outra mão [a de dentro], mantendo uma distância de cerca de três centímetros entre as mãos e entre a mão de dentro e o ventre. Geralmente, se mantém esta posição de quarenta a cem segundos. Termine esta série de exercícios com a postura liangshou jieyin (figura 116).

图 1 - 13　　图 1 - 14　　图 1 - 15　　图 1 - 16

II. Falun Zhuang Fa (Postura Parada Falun)

Princípio: Esta é a segunda série de exercícios de Falun Gong. É uma meditação tranquila, feita de pé, composta de quatro posições que se assemelham a abraçar uma roda. Os movimentos desta série de exercícios são bem lentos, e cada postura deve ser mantida por longo tempo. No começo, os principiantes podem sentir os braços pesados e doloridos, entretanto, depois da prática, eles sentem
o corpo inteiro relaxado, sem aquele cansaço típico que ocorre após um trabalho físico. À medida que a frequência e a duração da prática aumentam, os praticantes podem sentir o Falun girando entre os braços. A prática frequente da Postura Parada Falun permite abrir os canais de energia do corpo inteiro e fortalecer a potência de gong. A Postura Parada Falun é um método de cultivo completo para aumentar a sabedoria, elevar o nível e fortalecer poderes divinos. Os movimentos parecem simples, porém, por meio da prática desta série de exercícios, muitas coisas são cultivadas; é muito complexo. Durante a prática desta série de exercícios, todos os movimentos devem parecer naturais, é preciso fazer a prática consciente que é você mesmo que está praticando. Não oscile; é normal pequenas oscilações do corpo. A prática desta série de exercícios se faz do mesmo modo que as outras séries de exercícios de Falun Gong. O término desta série de exercícios não significa o fim da prática, já que o Falun nunca para de girar. A duração de cada postura pode variar de pessoa para pessoa; quanto mais tempo durar, maior e melhor é o efeito.

Kou Jue (Verso recitado uma vez antes do exercício):

Sheng Hui Zeng Li [64] **, Rong Xin Qing Ti** [65]

(xangrruei dzanglí, rônxin tingtí)

Si Miao Si Wu [66] , **Fa Lun Chu Qi**[67]

(súmiau súvú fáalun tútchí)

Preparação: Relaxe o corpo inteiro, mas não muito solto. Mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros, fique de pé naturalmente, dobre ligeiramente as pernas; mantenha joelhos e quadris relaxados, traga o queixo um pouco para dentro, encoste a ponta da língua levemente no céu da boca, deixe uma pequena abertura entre os dentes, feche lábios e olhos suavemente, mantenha uma expressão serena no rosto. Junte as mãos – jieyin (figura 21).

Tou Qian Bao Lun (Segurando a roda em frente à cabeça):

Comece de jieyin (figura 21). Lentamente, partindo do baixo ventre, erga as mãos ao mesmo tempo em que vai separando as mãos. Quando as mãos alcançarem a altura da cabeça (figura 22), as palmas devem estar voltadas para o rosto, na altura das sobrancelhas. As pontas dos dedos de uma mão apontam para as pontas dos dedos da outra mão, a uma distância de cerca de quinze centímetros. Os braços tomam a forma de uma roda, e o corpo inteiro deve estar relaxado.

Fu Qian Bao Lun (Segurando a roda em frente ao abdômen):

Sem desfazer a postura dos braços em forma de roda, mova as mãos lentamente para baixo até a região do baixo ventre (figura 23). Mantenha uma distância de cerca de dez centímetros entre as mãos e o baixo ventre. Mantenha ambos os cotovelos à frente, permitindo um espaço entre as axilas; palmas das mãos voltadas para cima. Os dedos de uma mão apontam para as pontas dos dedos da outra mão, a uma distância de dez centímetros. Os braços tomam a forma de uma roda.

Tou Ding Bao Lun (Segurando a roda acima da cabeça):

Partindo da postura anterior (figura 23), mantendo o formato de roda, erga as mãos lentamente. Sustente a roda acima da cabeça, com os dedos de uma mão voltados para os da outra mão a uma distância de vinte a trinta centímetros; palmas das mãos voltadas para baixo. Os braços mantêm a forma de uma roda (figura 24). Os ombros, os braços, os cotovelos e os punhos devem estar relaxados.

Liang Ce Bao Lun (Segurando a roda nos dois lados da cabeça):

Partindo da postura anterior (figura 24), baixe as mãos lentamente para as laterais da cabeça (figura 25). Mantenha as palmas de ambas as mãos voltadas para as orelhas. Mantenha os antebraços eretos e ombros relaxados. Não coloque as mãos muito próximas das orelhas.

Die Kou Xiao Fu (Sobreponha as mãos em frente ao baixo ventre):

[64] N.T.: Eleva a sabedoria e reforça poderes. [65] N.T.: Harmoniza o coração e torna leve o corpo. [66] N.T.: Como em um estado maravilhoso e iluminado. [67] N.T.: O Falun começa a subir.

Partindo da postura anterior (figura 25), desça as mãos lentamente até a altura do baixo ventre. Sobreponha as mãos (figura 26). Una as mãos – jieyin (figura 27).

III. Guantong Liang Ji Fa (Penetrando os dois extremos cósmicos)

Princípio: Este exercício permite que a energia do cosmos se misture com a energia do corpo. Uma grande quantidade de energia é expelida e absorvida. Em pouquíssimo tempo, o praticante consegue expulsar o qi negro e patogênico do corpo e absorver grande quantidade de qi do cosmos. Desta forma, o corpo é purificado e rapidamente alcança o estado do CorpoBrancoPuro. Ao mesmo tempo, os movimentos de mãos feitos durante este exercício facilitam a 'abertura do topo da cabeça' e abrem as passagens embaixo dos pés.

Antes de praticar este exercício, imaginese como sendo dois tubos vazios gigantescos e incomparavelmente longos de pé entre o Céu e a Terra. Com o movimento das mãos para cima, o qi dentro do corpo sai pelo topo da cabeça, em direção ao extremo cósmico superior; com o movimento das mãos para baixo, o qi sai por debaixo dos pés, em direção ao extremo cósmico inferior. A energia é impulsionada sempre pelos movimentos das mãos e retorna de ambos os extremos cósmicos para dentro do corpo, e depois é lançada na direção oposta. Repita os movimentos alternadamente nove vezes. No nono movimento, mantenha a mão esquerda (direita para as mulheres) levantada e aguarde a chegada da outra mão. Mova ambas as mãos para baixo, trazendo a

energia para os extremos inferiores e depois de volta para os extremos superiores, ao longo do corpo. Após ambas as mãos se moverem para cima e para baixo nove vezes, a energia é trazida de volta ao corpo. Após trazer de volta, gire o Falun quatro vezes no sentido horário (visto pela frente) ao redor da região do baixo ventre para levar a energia para dentro do corpo. Junte as mãos para terminar o exercício, mas não a prática de gong.

Kou Jue (Verso recitado uma vez antes do exercício):

Jing Hua Ben Ti [68] , **Fa Kai Ding Di** [69]

(djingrruá bantí fáacai dingdi)

Xin Ci Yi Meng [70] , **Tong Tian Che Di**[71]

(xíntsú ímang tongtien tchôdí)

Preparação: Relaxe o corpo inteiro, mas não muito solto, mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros. Fique de pé naturalmente, dobre ligeiramente as pernas; mantenha joelhos e quadris relaxados. Traga o queixo um pouco para dentro. Encoste levemente a ponta da língua no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche lábios e olhos suavemente. Mantenha uma expressão serena no rosto. Junte as mãos – jieyin (figura 31) e, em seguida, traga as mãos para o meio do peito – heshi (figura 32).

Dan Shou Chong Guan (Movimento de uma mão):

Partindo da postura heshi (figura 32), mova lentamente uma mão para cima e a outra para baixo, as mãos se movem lentamente seguindo o movimento do mecanismo de energia plantado fora do corpo. A energia dentro do corpo flui para cima e para baixo continuamente, seguindo os movimentos das mãos. Para homens, o movimento começa com a mão esquerda sendo a levantada; para mulheres, a mão direita é a que primeiro é levantada (figura 33). A mão sobe lentamente passando ao longo do rosto e estendendoa acima da cabeça. Ao mesmo tempo, a mão direita (esquerda para mulheres) desce lentamente. Continue movendo alternadamente as mãos dessa maneira (figura 34). Mantenha as palmas de ambas as mãos voltadas para o corpo a uma distância de dez centímetros. Ao fazer o exercício, mantenha o corpo inteiro relaxado. Um movimento para cima e para baixo conta como uma vez. Repita nove vezes.

Shuang Shou Chong Guan (Movimento das duas mãos):

Quando os movimentos para cima e para baixo com as mãos separadas termina na nona vez, ou seja, a mão esquerda (direita para mulheres) permanece levantada enquanto a outra mão sobe. Ambas as mãos apontam para cima (figura 35). Depois disso, mova

ao mesmo tempo ambas as mãos para baixo (figura 36). Mantenha as palmas das mãos voltadas para o corpo a uma distância de dez centímetros. Um movimento para cima e para baixo conta como uma vez. Repita nove vezes.

[68] N.T.: Purifica o corpo original. [69] N.T.: O Fa abre os canais de energia superiores e inferiores. [70] N.T.: O coração é benevolente e a vontade é forte. [71] N.T.: Alcança o zênite do Céu e o nadir da Terra.

Shuang Shou Tui Dong Falun (Girando o Falun com as duas mãos):

Depois de fazer nove vezes o movimento das duas mãos, desça ambas as mãos, passando pelo rosto e pelo peito até que alcance a região do baixo ventre. Agora gire o Falun no baixo ventre (figuras 37, 38 e 39) com a mão esquerda por dentro para os homens e a mão direita por dentro para as mulheres. Mantenha uma distância entre as mãos de quatro centímetros e a mesma distância entre a mão interna e o ventre. Gire o Falun quatro vezes no sentido horário (visto pela frente) para trazer a energia de fora de volta para dentro do corpo. Ao girar o Falun, mantenha os movimentos das mãos dentro da área do baixo ventre. Unas as mãos em jieyin (figura 310).

IV. Falun Zhou Tian Fa (Circulação Celestial Falun)

Princípio: A prática desta série de exercícios permite que a energia no corpo humano circule por uma grande área. Ao invés de percorrer apenas por meio de um ou alguns canais, a energia circula do lado inteiro yin do corpo para o lado

inteiro yang, repetidamente. Este exercício é muito superior aos métodos comuns de abrir canais de energia, e inclui a grande e a pequena circulação celestial tradicional. Esta série de exercícios de Falun Gong é considerada como pertencente ao nível intermediário. Baseandose nos três exercícios anteriores, o objetivo desta série de exercícios é liberar e abrir os canais de energia do corpo inteiro (incluindo a grande circulação celestial tradicional), de forma que os canais de energia se conectem gradualmente por todo o corpo, de cima até embaixo. A característica mais marcante desta série de exercícios é que a rotação do Falun é usada para retificar todas as condições anormais do corpo humano. Isto permite que o corpo humano, um pequeno universo, retorne ao seu estado original e a energia do corpo inteiro possa circular livremente. Ao alcançar este estado, o praticante atinge um nível de cultivo bastante elevado do Fa dentro do mundo; e aqueles com grande qualidade inata podem começar o cultivo do Dafa. Nessa fase, sua potência de gong e seus poderes divinos crescem dramaticamente. Durante a prática, as mãos se movem ao longo do mecanismo de energia. Os movimentos são praticados sem pressa, de forma lenta e harmoniosa.

Kou Jue (Verso recitado uma vez antes do exercício):

Xuan Fa Zhi Xu [72] , **Xin Qing Si Yu** [73]

(xuenfá djîrxí xinting suí)

Fan Ben Gui Zhen [74] , **You You Si Qi**[75]

(fanbén güidjen iôuiôu sútchí)

Preparação: Relaxe o corpo inteiro, mas não muito solto. Fique de pé naturalmente; mantenha os pés separados na mesma largura que a dos ombros. Dobre ligeiramente as pernas; mantenha joelhos e quadris relaxados. Traga o queixo um pouco para dentro. Encoste a ponta da língua no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche lábios e olhos suavemente. Mantenha uma expressão serena no rosto. Junte as mãos – jieyin (figura 41) e, em seguida, traga as mãos para o meio do peito – heshi (figura 42).

Partindo da posição heshi (figura 41), separe as mãos, ao mesmo tempo gire as palmas das mãos para o corpo e mova as mãos para baixo em direção ao baixo ventre. Manter uma distância de cerca de dez centímetros entre as mãos e o corpo. As mãos passam ao longo da região do baixo ventre e descem ao longo dos lados internos das pernas, ao mesmo tempo que vai dobrando o corpo na cintura e se agachando (figura 43). Quando as pontas dos dedos estiverem perto do chão, deslize as mãos na forma de um círculo que vai da ponta de cada pé até os calcanhares (figura 44).

Em continuação, dobre os dois punhos levemente e levante as mãos ao longo da parte de trás das pernas (figura 45). Estique a coluna pouco a pouco, ao mesmo tempo em que levanta as mãos ao longo das costas (figura 46). Durante toda a prática do Circuito Celestial Falun, não deixe que as duas mãos toquem nenhuma parte

do corpo, pois, se isto acontecer, a energia em ambas as mãos será absorvida de volta para dentro do corpo. Quando as mãos chegam no ponto mais alto que podem chegar, feche as mãos deixando um vazio em seu interior (figura 47), e traga as mãos para

[72] N.T.: O Fa que gira alcança o vazio. [73] N.T.: O coração é claro como jade puro. [74] N.T.: Retornando ao ser original e verdadeiro. [75] N.T.: Sentindose leve, como que flutuando.

frente passando por debaixo das axilas. Cruze os dois braços na frente do peito (não há diferença requerida para o homem e a mulher quanto ao braço que se localizada acima ou abaixo, tudo depende do hábito pessoal) (figura 48). Abra as mãos e leveas aos ombros (deixando um espaço; sem tocálo). Mova ambas as mãos ao longo do lado de fora dos braços (lado yang). Ao alcançar os punhos, vire as mãos para que as palmas fiquem voltadas uma para a outra, mantendo uma distância de 3 a 4 centímetros entre elas. Ou seja, o polegar da mão de fora aponta para cima e o polegar da mão de dentro aponta para baixo. Forme uma linha reta com as mãos e os braços (figura 49). Gire as palmas das mãos como se estivesse contornando uma bola, ou seja, a mão de fora para dentro e a mão de dentro para fora. Em continuidade, as mãos percorrem ao longo do lado interno dos antebraços e braços (lado yin) ao mesmo tempo que eles se levantam e passam pela cabeça onde se cruzam (figura 410). As mãos vão até as costas (figura 411). Separe as mãos cruzadas, com os dedos apontando para baixo, conecte com a energia das costas. Em continuidade, mova e passe ambas as mãos, paralelas, por cima do topo da cabeça e leveas até a frente do peito (figura 412). Assim, o circuito celestial é percorrido. Repita nove vezes. Depois de completar o exercício, leve as mãos do peito para o abdômen inferior.

Die Kou Xiao Fu (sobrep em frente ao baixo ventre) (figura 413) e

Shuang Shou Jieyin (ju gura 414).

41 42 43

44

45 46 47 48

49 410 411 412

图 4-13

图 4-14

V. Shen Tong Jia Chi Fa (Fortalecendo Poderes Divinos)

Princípio: Fortalecendo Poderes Divinos é **um exercício de cultivo tranquilo do Falun Gong**; **ele cultiva simultaneamente várias coisas. Seu principal propósito é**, **por meio da rotação do Falun com os gestos das mãos do Buda, fortalecer os poderes divinos (incluindo capacidades sobrenaturais**) e a **potência de gong. Este exercício está acima do método do nível intermediário** e **era originalmente uma prática secreta. Para satisfazer as demandas de praticantes com uma base sólida de cultivo, eu o tornei público, especialmente para guiar aqueles praticantes com relações predestinadas.** A **série de exercícios requer que o praticante se sente com as pernas cruzadas**. É **preferível** a **posição de lótus completa, embora** a **posição de meia lótus também seja aceitável. Durante** a **prática**, **o fluxo de energia** é **muito forte** e **o campo de energia ao redor do corpo** é **bastante grande. As mãos se movem seguindo os mecanismos de energia plantados pelo Mestre. Ao mover as mãos, o coração segue os movimentos da mente. Enquanto se fortalece os poderes divinos,** a **mente permanece vazia, com um leve foco de atenção em ambas as palmas das mãos. Você poderá sentir calor, peso ou dormência no meio das palmas das mãos. No entanto**, **não busque nenhuma destas sensações intencionalmente, apenas deixeas acontecer naturalmente. Quanto mais tempo as pernas ficarem cruzadas, melhor será, mas isto** é **algo que depende da resistência de cada um. Quanto mais tempo o praticante permanece sentado, mais intensivo** é **o exercício** e **mais rapidamente** a **energia cresce. Ao se praticar este exercício não há pensamentos ou intenções, se entra gradualmente em estado de tranquilidade**, o qual não é ding, até gradativamente se chegar ao estado ding [tranquilidade profunda]. No entanto, sua consciência principal precisa estar ciente de que é você que está praticando.

Kou Jue (Verso recitado uma vez antes do exercício):

You Yi Wu Yi [76] , **Yin Sui Ji Qi**[77]

(iôuí uí ínsuei djití)

Si Kong Fei Kong [78] , **Dong Jing Ru Yi** [79]

(súcong feicong dondjing rruí)

Preparação: Sentese com as pernas cruzadas na posição de lótus. Relaxe o corpo todo, mas não muito solto. Mantenha as costas e o pescoço eretos. Traga o queixo um pouco para dentro. Encoste ligeiramente a ponta da língua no céu da boca. Deixe uma pequena abertura entre os dentes. Feche lábios e olhos suavemente. O coração enchese de compaixão e bondade. Mantenha uma expressão serena no rosto.

Liang Shou Jieyin (Unir as mãos)

Junte as mãos. Una as mãos na região do baixo ventre – jieyin – e entre gradualmente em estado de tranquilidade (figura 51).

(Shouyin Zhiyi) Primeiro movimento das mãos:

Quando os movimentos de mão começam, o coração segue o movimento dos pensamentos, seguindo o mecanismo de energia plantado pelo Mestre, os gestos devem ser feitos de forma suave, lenta e harmoniosa. Sem que a posição de jieyin se desfaça, elas começam a girar gradualmente diante da cabeça, quando as mãos chegarem em cima elas alcançam o ponto mais alto (figura 52). Então, separe as mãos, e trace para ambos os lados na forma de um arco sobre a cabeça, até alcançar a parte da frente da cabeça (figura 53). Em seguida, abaixe lentamente as mãos. Tente manter os cotovelos próximos ao corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima e dedos apontando para frente (figura 54). Flexione ambos os punhos e cruzeos em frente ao peito. Para homens, a mão esquerda movimentase do lado de fora; para mulheres, a mão direita movimentase do lado de fora (figura 55).

Quando uma linha reta estiver formada pelos braços e pelas mãos no momento de cruzar, o punho da mão que está do lado de fora, gira para fora e a palma voltase para cima. Desenhe um semicírculo e gire a palma da mão para cima com os dedos apontando para trás. Faça os movimentos aplicando certa força nas mãos. Depois de cruzar as mãos no peito, a palma da mão que está do lado de dentro voltase para baixo de forma gradual. Gire o braço e a mão para que a palma voltese para cima à medida que se estique o braço. As mãos e os braços em frente ao joelho devem formar um ângulo de trinta graus com o corpo (figura 56).

(Shouyin Zhi er) Segundo movimento das mãos:

[76] N.T.: Como se com intenção, mas sem intenção. [77] N.T.: Os movimentos de mão seguem os mecanismos de energia. [78] N.T.: Como que vazio, mas não vazio. [79] N.T.: Movimento e quietude seguem a vontade.

Continua o gesto anterior (figura 56), a mão esquerda (a mão de cima) movimenta para baixo por dentro, e gira a palma da mão direita, que está por dentro, para cima. O movimento é o mesmo do primeiro movimento anterior das mãos, cada mão toma a posição da outra (figura 57).

图 5-1 图 5-2 图 5-3

(Shouyin Zhi san) Terceiro movimento das mãos:

Endireitar o punho direito para os homens, (o punho direito para as mulheres) girar a palma da mão para o corpo e baixála. Depois de cruzar com a outra mão em frente ao peito, a mão continua para baixo até aproximarse da perna inferior em frente ao corpo e o braço é esticado. Girar a palma da mão esquerda para os homens (a palma direita para as mulheres) para o interior movendo para cima. Depois de cruzar com a outra mão, girar a palma da mão para cima enquanto sobe para o ombro

esquerdo (o ombro direito para as mulheres). Depois que a mão chegar na posição requerida, manter a palma da mão para cima com as pontas dos dedos voltadas para frente (Fig. 58).

图 5-4 图 5-5 图 5-6

(Shouyin Zhi si) Quarto movimento das mãos:

É o mesmo movimento demonstrado acima, mas com a posição das mãos invertidas. A mão esquerda para homens (direita para mulheres) movese por dentro e a mão direita (esquerda para mulheres) movese pelo lado de fora. Os movimentos apenas alternam a mão esquerda com a direita. A posição das mãos é oposta à do movimento anterior (figura 59). Todos os quatro movimentos são realizados continuamente e sem parar.

图 5-7 图 5-8 图 5-9

Jiachi qiuzhuang shentong (Fortalecendo poderes divinos em forma de esfera)

Continuando depois do quarto movimento das mãos, a mão de cima movese pelo lado de dentro virando a palma em direção ao peito e a mão de baixo movese pelo lado de fora. Para os homens, a palma direita voltase e movese gradualmente em direção à região do peito. A mão esquerda para homens (direita para mulheres) movese para cima. Quando ambos os antebraços tiverem alcançado a área do peito formando uma linha reta (figura 510), separe as mãos para ambos os lados (figura 511) enquanto as palmas são viradas para baixo. Quando ambas as mãos alcançarem acima e além dos joelhos, mantenha as mãos na altura da cintura. Os antebraços e os punhos estão na mesma altura. Relaxe os dois braços (figura 512). Esta posição tem como objetivo levar os poderes divinos de dentro do corpo para as mãos para que sejam fortalecidos. São os poderes divinos em forma de esfera. Ao fortalecer os poderes divinos, as palmas das mãos vão se sentir quentes, pesadas e dormentes, como se estivessem segurando um peso. Mas não busque essas sensações propositalmente, deixe que aconteçam

naturalmente. Quanto mais tempo a posição for mantida, melhor, até você se sentir cansado demais para tolerar.

图 5-10

图 5-11

Jiachi zhuzhuang shentong (Fortalecendo os poderes divinos em forma de pilar)

Continuando da posição anterior, a mão direita (esquerda para mulheres) gira de forma que a palma voltase para cima e ao mesmo tempo, movese em direção à região do abdômen inferior. Quando a mão alcançar essa posição, a palma permanece no abdômen inferior com a palma voltada para cima. Ao mesmo tempo, quando a mão direita estiver se movendo, levante a mão esquerda (direita para mulheres) e movaa simultaneamente em direção ao queixo. Com a palma da mão virada para baixo, mantenha a mão tão alta quanto o queixo. O antebraço e a mão ficam no mesmo nível. Nesse momento, a palma da mão direita voltase para a esquerda e permanecem imóveis (figura 513). Esta posição é denominada Fortalecendo Poderes Divinos em Forma de Pilar, assim como ‘palma de trovão’, etc. Mantenha essa posição até você sentir que é impossível suportar mais. Em seguida, a mão de cima desenha um semicírculo à frente do corpo e desce até a região do abdômen inferior. Simultaneamente, levante a mão de baixo e vire a sua palma para baixo, até chegar logo abaixo do queixo (figura 514). O braço fica no mesmo nível que o ombro em forma de pilar, com a palma das mãos voltadas uma para a outra. Isso também fortalece os poderes divinos, mas com a posição das mãos sendo oposta. Mantenha a posição até que os braços tornemse cansados demais para tolerar a postura.

图 5-13

图 5-14

(Jinggong xiulian) Cultivo Tranquilo:

Em continuidade à posição anterior, a mão de cima desenha um semicírculo para baixo até a área do abdômen inferior, una as mãos em jieyin (figura 515) e comece o cultivo tranquilo e entre em ding (um estado mental tranquilo, mas consciente); quanto mais tempo melhor.

(Shoushi) Posição de encerramento**:**

Traga as mãos unidas em frente ao peito em heshi (figura 516) para sair de ding e descruze as pernas para terminar a meditação de pernas cruzadas.

图 5-15

图 5-16

Alguns requisitos básicos e pontos a serem observados para a prática de Falun Gong

1. Os cinco exercícios de Falun Gong podem ser praticados na sequência, um após o outro, ou de forma seletiva. Como regra geral, é bom começar a prática pelo primeiro exercício; é bom praticar três vezes a série de movimentos deste exercício. Certamente, os outros exercícios podem ser praticados sem ter que se fazer sempre antes o primeiro; cada exercício pode ser praticado separadamente.
2. Cada movimento deve ser executado de forma precisa e ritmada. Acompanhando os mecanismos de energia, as mãos e os braços devem se mover de forma suave, ritmada e harmoniosa; tanto para cima como para baixo, para frente como para trás, para a direita como para a esquerda. Não faça os movimentos nem muito depressa nem muito devagar.

3. Durante a prática, sua consciência principal deve estar no controle, porque no Falun Gong se cultiva a consciência principal. Não oscile o corpo intencionalmente e, se isso ocorrer, controlese; abra os olhos se necessário. Naturalmente, é normal sentir pequenas oscilações.
4. Relaxe o corpo inteiro, particularmente os joelhos e quadris. Os canais de energia ficam obstruídos quando se está tenso.
5. Durante a prática dos exercícios, os movimentos devem ser suaves e naturais, amplos e majestosos; na suavidade reside a firmeza. São contínuos e automáticos e, ao mesmo tempo, com certa força, porém sem rigidez ou tensão. Fazendoos dessa maneira, a eficiência será ainda mais notável.
6. Toda vez que você termina a prática dos exercícios, você para de fazer os movimentos, mas não o mecanismo de gong. Apenas ao juntar as mãos em ‘jieyin' significa finalizar uma série de movimentos. Não use a intenção mental para terminar a prática de gong, pois o Falun nunca para de girar.
7. Aqueles que estão fracos ou cronicamente doentes podem praticar encurtando o tempo de prática ou escolher arbitrariamente um dos cinco exercícios para praticar, segundo suas condições físicas. Aqueles que não conseguem fazer movimentos podem fazer a meditação sentada de pernas cruzadas. No entanto, você deve perseverar em praticar.
8. Não há regras em termos de lugar, horário ou direção para a prática dos exercícios. Entretanto, é preciso um local limpo e um ambiente tranquilo.
9. Os exercícios são praticados sem nenhuma intervenção de intenção mental. Faça assim e você não se desviará. Além disso, é proibido misturar Falun Gong com qualquer outra prática de cultivo, pois de outro modo, o Falun pode se deformar.
10. Quando você não conseguir de forma alguma entrar em tranquilidade durante a prática, você pode pronunciar o nome do Mestre e aos poucos, você alcançará naturalmente o estado de tranquilidade.
11. Algumas tribulações poderão surgir durante a prática. Esse é um dos meios de se pagar o carma. Todos têm carma. Quando você sentir desconforto no corpo, não considere isso como uma doença. Para dissolver o carma e pavimentar o caminho para o cultivo, algumas tribulações poderão ser antecipadas e surgir rapidamente.
12. Se você não puder se sentar com as pernas cruzadas, você pode começar a praticar do exercício sentandose na beirada de uma cadeira. O mesmo resultado pode ser alcançado dessa forma. Mas, como um praticante, você deve ser capaz de fazer a posição de lótus. Com o passar do tempo, você certamente será capaz de fazêla.
13. Ao fazer o exercício, tranquilo, se você vir algumas imagens ou cenas, não dê atenção a isso e continue a praticar. Se você sofrer interferência de cenas assustadoras ou ameaçadoras, lembrese

imediatamente: “Tenho a proteção do Mestre de Falun Gong. Não temo nada” ou ainda chame o nome do Mestre Li, e continue a sua prática.

Quinto Capítulo Perguntas e Respostas

I. Falun (Roda da Lei) e Falun Gong

P: Qual é a essência do Falun? E de quê é constituído?

R: Falun é um ser inteligente composto de matérias de alta energia. Ele pode transformar automaticamente energia em gong, mas ele não existe na mesma dimensão que a nossa.

P: Qual é a representação do Falun?

R: Comparamos a cor do Falun aproximadamente ao dourado, porque não há equivalente em nossa dimensão. A cor de fundo do círculo interno é um vermelho muito vivo; a cor de fundo do círculo externo é laranja. Os dois símbolos taiji que são vermelho e preto, pertencem à Escola Tao e os outros dois símbolos taiji vermelho e azul, pertencem à Escola do Grande Tao Primordial. Esses dois símbolos são de escolas diferentes. O é dourado. O praticante que tem o olho celestial aberto em um nível baixo pode ver o Falun girando como um ventilador. Alguém que pode vêlo claramente verá que ele é maravilhosamente bonito, levando o praticante a ser mais diligente no seu cultivo.

P: Onde inicialmente se localiza o Falun? E onde se localiza depois?

R: Na realidade, é somente um Falun que eu dou a cada um. Ele é plantado na região do baixo ventre, no mesmo lugar onde as pessoas dizem que o dan é cultivado e mantido. A posição do Falun não se altera. Alguns podem ver vários Falun girando em si mesmo, os quais são usados externamente pelos Fashen para ajustar seu corpo.

P: O Falun pode ser desenvolvido por meio da prática de cultivo? Quantos deles podemos desenvolver? Qual é a diferença entre os Faluns que são desenvolvidos e o Falun dado pelo Mestre?

R: O Falun pode ser desenvolvido por meio da prática de cultivo. Com o aumento contínuo da potência de gong, mais e mais Faluns são desenvolvidos, mas eles têm sempre a mesma natureza. A única diferença é que o Falun localizado no baixo ventre não se move pelo corpo e ele é a raiz de todos os outros.

P: Como alguém pode sentir a presença e rotação do Falun?

R: Não há necessidade de sentir, mas alguns que são muito sensíveis podem sentir o Falun girar. Durante o período inicial após plantar o Falun, talvez você tenha sentido um pouco de desconforto físico ou dores abdominais e sentido algo se movendo em você ou uma sensação de calor, e **assim por diante. Depois que se acostuma com o Falun, todas essas sensações desaparecerão.** E **o Falun** existirá em você como o estômago, você deixa de sentir os movimentos estomacais, mas o praticante com capacidades sobrenaturais pode notar sua existência.

P: O sentido que o Falun gira no emblema Falun não é o mesmo do ingresso do estudante (se referindo ao primeiro e segundo seminários em Pequim). O Falun impresso no ingresso do estudante gira no sentido antihorário. Por quê?

R: O objetivo é dar a você algo bom. Quando o Falun gira no sentido antihorário ele emite energia, para ajustar o corpo de todos. Dessa forma, ele não gira no sentido horário. E você pode vêlo girando.

P: Quando é que o Mestre planta o Falun nos estudantes?

R: Eu preciso primeiro darlhe uma pequena explicação: temos alguns estudantes aqui que praticaram anteriormente vários tipos de sistemas e práticas de qigong. A dificuldade está no fato de que temos que limpar toda a desordem que existe nos corpos deles; manter o que é bom e retirar o que é ruim; é uma etapa adicional. Só após isto é que o Falun pode ser plantado. O tamanho do Falun que é plantado varia dependendo do nível alcançado no cultivo de cada um. Algumas pessoas nunca praticaram qigong antes, porém elas têm uma boa qualidadeinata; assim, por meio de ajustes em seus corpos suas doenças são eliminadas durante as palestras e elas deixam o nível de qi e entram no estado do corpo branco como leite. Sob tais condições, o Falun pode ser plantado. Muitas pessoas têm uma péssima saúde e elas precisam passar por constantes ajustes, como plantar um Falun sem trazêlos a um bom estado? Mas esse tipo de pessoas que não pode receber o Falun é uma minoria e eles não deveriam se preocupar, pois eu já plantei o mecanismo de energia que pode formar um Falun.

P: Como o praticante toma posse do Falun?

R: O Falun não se torna seu por sua própria iniciativa, mas eu que o emito e o planto em seu baixo ventre. Mas ele existe em outra dimensão. Se ele estivesse nesta nossa dimensão, você poderia imaginar o que aconteceria se ele começasse a girar no seu baixo ventre com os intestinos ali. Portanto, sua existência em outro espaço, não entra em conflito com a nossa.

P: Você nos dará ainda Falun em suas próximas palestras?

R: Vocês poderão ter apenas um para cada um. Se alguns sentirem a rotação de muitos Falun que giram é que esses são reservados para uso externo e têm o propósito de ajustar seu corpo. Uma das características mais marcantes dos nossos exercícios é que quando a energia é emitida, uma série de Falun são lançados. Assim, você tem muitos Falun girando em seu corpo e ajustandoo antes mesmo de começar a prática. O Falun que eu verdadeiramente dou a vocês é aquele que fica no baixo ventre.

P: Quando não praticamos mais os exercícios o Falun desaparece? Por quanto tempo o Falun poderá existir em nós?

R: Você o terá enquanto se considerar como um cultivador e agir de acordo com os requisitos de xinxing do qual falamos. Quando você não pratica, não só ele não desaparece, como ele pode se fortalecer, além disso, você verá ao mesmo tempo sua potência de gong crescer. Ao contrário, ainda que você pratique os exercícios mais que os outros, mas não aja de acordo com o padrão de xinxing estabelecido por mim, sua prática será em vão, seus esforços não obterão nenhum resultado. Não importa qual o sistema de prática que você pratica, se você não age de acordo com os requisitos exigidos de um cultivado, é muito provável que você esteja cultivando uma prática de forma perversa. Por exemplo, na prática, seu pensamento é repleto de coisas más, coisas como: “Como é má tal pessoa. Eu acertarei contas com ela assim que eu conseguir desenvolver capacidades sobrenaturais” – e assim por diante. É o mesmo para nossa prática de Falun Gong, se você

adicionar esses pensamentos maus à sua prática ao invés de agir segundo os requisitos de xinxing estabelecidos por mim, então, você não está praticando uma prática de forma perversa?

P: O Mestre comenta frequentemente que o Falun não pode ser comprado mesmo gastando cem milhões de yuan. O que isto significa?

R: Significa que o Falun é incrivelmente precioso. O que eu lhe dou não é somente o Falun; existem outras coisas que garantem seu cultivo e que também são muito preciosas e nenhuma delas pode ser trocada por nenhuma quantia de dinheiro.

P: É também possível às pessoas que chegaram tarde ao seminário obter um Falun?

R: Se você veio antes dos três últimos dias do seminário, podemos ajustar seu corpo, plantar o Falun e muitas outras coisas. Se você veio durante os três últimos dias, é difícil de dizer. De qualquer forma, você será ajustado. É difícil plantar as coisas, porém, se sua situação for favorável, é possível que isto ocorra.

P: Para retificar quaisquer estados anormais do corpo, é suficiente usar o Falun?

R: Não totalmente, o Mestre pode também retificálos com muitos outros métodos.

P: Qual foi o passado préhistórico de Falun Gong?

R: Eu penso que o assunto é muito amplo e tão profundo que ultrapassa o que devemos co nhecer no nível em que estamos. Eu não vou dar nenhuma explicação sobre isso. Entretanto, há uma coisa que todos vocês devem compreender: Falun Gong não é qigong do Budismo. É o qigong da Escola Buda, portanto, não pertence ao Budismo. São vias diferentes de cultivo, com rumos diferentes. Entretanto, temos uma meta em comum.

P: Qual é a história do Falun Gong?

R: O sistema de cultivo que eu pratiquei difere um pouco deste que estou trazendo a público. O Falun que eu cultivei é mais poderoso do que este que estou lhes transmitindo agora; meu gong se desenvolveu mais rápido do que este sistema permite. Ainda assim, este sistema de cultivo que eu transmito publicamente, permite lhe oferecer um crescimento muito rápido do gong. Portanto, demanda aos praticantes serem mais rigorosos e exigentes consigo mesmos. Certamente, o que eu transmito a vocês foi submetido a alguns rearranjos, os requisitos não são tão rígidos e exigentes (que aqueles que pratiquei), mas eles são ainda mais elevados que os caminhos comuns de um cultivo. Sendo diferente do sistema original, eu sou, portanto, seu fundador. No que diz respeito a história de Falun Gong, sem contar os anos anteriores à sua transmissão pública, podese dizer que começou em maio do ano passado (1992), porque eu comecei a transmissão em maio do ano passado na região do nordeste da China.

P: O que o Mestre nos dá em suas palestras?

R: Eu lhes dei Faluns, que inclui aquele reservado para o cultivo e aqueles destinados para ajustar o corpo. Ao mesmo tempo, vocês têm meus Fashen que cuidam de vocês sem exceção, desde que vocês sejam praticantes do Falun Gong. Naturalmente, meus Fashen não farão isso se você não praticar nosso sistema, mesmo se eu lhe der a ordem. Meus Fashen sabem tudo o que você pensa.

P: No cultivo em Falun Gong, eu posso alcançar o Fruto de perfeição?

R: Dafa não tem limites. Mesmo que você já tenha se cultivado ao nível de tatagata, ainda não é o fim do cultivo. Nós somos o Fa reto, vá em frente, cultive e tudo que você obterá será o Fruto de perfeição.

II. Princípios de cultivo e prática de gong

P: Após os exercícios do Grande Circuito Celestial, alguém se viu flutuando no céu em sonho muito claramente. O que aconteceu com ele?

R: Eu devo lhes dizer que quando algo assim lhes acontece durante a meditação ou dormindo, isso não é um sonho, mas é seu espíritooriginal que saiu do corpo, algo completamente diferente do sonho. Em um sonho você não consegue ver tão claramente e com tantos detalhes. Quando seu espíritooriginal sai do seu corpo, você pode ver muito claramente e se lembrar muito bem do que você viu e a cena do voo.

P: Quais são as consequências negativas no caso do Falun se deformar?

R: Isso significa que o praticante se desviou; o Falun perderá sua eficácia e acontecerá muitos problemas inconvenientes no cultivo. É como se você não escolhesse andar na via principal, para se envolver em um rumo desviado; você se perde e terá problemas. Todos esses problemas vão se refletir como coisas inconvenientes na sua vida diária.

P: Para um praticante, como fazer para limpar o ambiente de sua casa? Há também Falun na casa dele?

R: Muitos de vocês que estão aqui já viram a presença do Falun em suas casas e os familiares já começaram a se beneficiar disso. Como já mencionamos, existem muitas dimensões em um mesmo local simultaneamente; é o mesmo para sua casa; então é preciso limpála totalmente. O modo como normalmente fazemos isso é eliminando em geral as coisas más e depois plantando um campo protetor que envolve o lugar para impedir que coisas más possam entrar.

P: Quando o qi ataca os pontos doentes durante a prática, porque sinto dores e inchaço no local?

R: No lugar onde existe uma doença há um tipo de bloco de energia preta. Ao longo das primeiras palestras, uma vez que esses blocos são quebrados em pedaços, você terá uma sensação de inchaço no lugar doente. Porém, como a energia preta perdeu suas raízes, ela começa a ser expulsa do corpo, ela é expelida muito rapidamente e a doença não existirá mais.

P: Minhas doenças parecem já ter desaparecido alguns dias após da entrada no seminário, mas porque elas voltam alguns dias mais tarde.

R: É porque a passagem de um nível ao outro é muito rápida no crescimento do gong e em pouco tempo um nível é percorrido sem que você perceba. Na realidade as doenças são curadas, os sintomas posteriores significam, na realidade, a chegada de tribulações das quais eu mencionei. Se você é muito atento à sensação, você descobre que o caso é diferente dos sintomas de antigamente. Se você procurar outro mestre de qigong para lhe aliviar, ele não poderá fazer nada, já que isso é a manifestação do seu carma durante o crescimento do gong.

P: Precisamos tomar medicamentos uma vez que começamos a praticar?

R: Sobre este assunto, você deve se iluminar por você mesmo. Para um praticante, se ele tomar medicamentos, significa que ele não acredita que a prática de cultivo é capaz de curar suas doenças. Se você acredita, então, por que você tomaria medicamentos? Porém, se você não é estrito consigo mesmo segundo o critério de xinxing, quando os problemas surgirem, você dirá que Li Hongzhi lhe disse para não tomar medicamentos. Mas Li Hongzhi também lhe disse para ser rígido e exigente consigo mesmo sobre o xinxing. Você fez isso? Um verdadeiro cultivador de Dafa, leva em seu corpo coisas sobrenaturais que as pessoas comuns não possuem. Todas as doenças que as pessoas comuns têm não tem permissão para vir a seus corpos. Se, com um coração reto e crença que o cultivo pode curar doenças, você parar de tomar medicamentos, sem se preocupar nem buscar a cura, alguém lhe curará. Aqui todos se sentem melhor e aliviados a cada dia. Por que isso? Meus Fashen estão muito ocupados entrando e saindo dos corpos de muitos de vocês, para ajustar seus corpos. Se seu coração não é firme e você pratica com uma atitude de descrença ou com a atitude do "vamos ver se funciona", então você não obterá nada de nosso sistema. Se você acredita ou não em Budas, isto é determinado pela sua qualidade inata e qualidade de iluminação. Se agora vocês pudessem ver claramente, com seus olhos humanos, um Buda aparecendo aqui, então todos viriam para aprender o cultivo para se tornar Buda e não existiria mais a questão de transformar seu modo de pensar. Você deve primeiro acreditar antes de poder ver.

P: Podemos pedir ao Mestre ou a seus discípulos que curem as doenças?

R: O **propósito** de **minha** **vinda** a **público não** é **para** **tratar** **de** **doenças. Há** **razões** **predestinadas** **por** **detrás** **das** **doenças** **das** **pessoas, mas alguns simplesmente não conseguem entender minhas palavras**, **não importa** **o quanto** **eu** **explique. Como** o **sistema** **de** **cultivo** **da** **Escola** **Buda** **oferece** **salvação** a **todos** **os** **seres** **sencientes, ela** **permite, portanto** **curar** **doenças. No passado, quando curamos** **doenças, foi** **com** **o propósito** **de** **difundir** a **prática** **de** **forma** **organizada. Recém** **tinha** **vindo** a **público** e **poucos** **me** **conheciam** **–** a **maioria** **não** **me** **conhecia. Portanto**, **ao** **ensinar**, **talvez** **ninguém** **viesse** **às** **minhas** **palestras. Ter** **curado** **doenças** **teve** o **efeito** **de** **mostrar** **ao** **público** a **eficácia** **do** **Falun Gong. Os** **resultados** **foram** **positivos. Foi, na** **realidade,** a **título** **de** **difusão** e **nós** **não** **fizemos** **aquilo** **inteiramente** **com** **o propósito** **de** **curar** **doenças. Em** **geral, não** é **permitido, como** **mestre** **de** **qigong, usar** **o** **poderoso** **gong** **de** **nível** **elevado** **para** **se** **especializar** **em** **curar** **os** **outros**; **não** é **permitido** **substituir** **os** **recursos** **deste** **mundo** **pelos** **sobrenaturais, pois** **o** **estado** **da** **sociedade** **não** **deve** **ser** **assim** e **frequentemente** **não** **haveria** **eficácia** **nas** **curas**. **Quanto** a **vocês, nossos** **estudantes**, **para** **preparálos** **para** a **prática** **em** **níveis** **elevados, nós** **temos** **que** **purificar** **seus** **corpos** a **um** **estado** **no** **qual** **vocês** **não** **tenham** **mais** **doenças. Se** **você** **só** **está** **preocupado** **com** **sua** **saúde**, **sem** **nenhuma** **intenção** **de** **querer** **cultivar, mesmo** **que** **você** **não** **diga** **nada**, **meu** **Fashen** **conhece** **claramente** **seus** **pensamentos** **e, assim, você** **não** **obterá** **nada** **ao** **final. Durante** **as** **palestras**; **nós** **já** **ajustamos** **seus** **corpos, mas** é **preciso** **que** **você** **seja** **primeiro** **um** **cultivador. Certamente, nós** **não** **fazemos** **coisas** **como** **cobrar** **para** **tratar** **doenças** **durante** **as** **palestras, nós** **não** **fazemos** **tal** **coisa. Se** **sua** **doença** **não** **foi** **curada, isso** **ainda** é **um** **assunto** **relacionado** à **sua** **qualidadedeiluminação. Nós** **certamente** **não** **excluímos** **casos** **de** **indivíduos** **que** **estão** **muito** **doentes. Pode** **ser** **que** **você** **não** **tenha** **sintomas** **aparentes, porém, sua** **doença** **pode** **ser** **realmente** **muito** **grave. Algumas** **vezes** **um** **só** **ajuste** **não** é suficiente, mas, mesmo assim, nós fazemos da melhor forma possível. Temos de ser

responsáveis por você; ocorre que sua doença é demasiadamente grave. Quando você for para casa e continuar a se cultivar, nós vamos continuar a cuidar de você até que você esteja completamente bom. Mas este caso é muito raro.

P: Como entrar em tranquilidade na meditação durante a prática? É considerado um apego pensar nos problemas difíceis encontrados no trabalho durante a prática dos exercícios?

R: Não dê atenção a assuntos relacionados a interesses pessoais; mantenha uma mente limpa, pura e tranquila o tempo todo. Se você souber quando e de que forma virá uma tribulação, então, ela não será mais uma tribulação. Normalmente, as tribulações chegam de repente e de forma inesperada. Com certeza, você passará por elas se estiver totalmente determinado. Somente assim você pode elevar o nível de seu xinxing. Quando seu apego é eliminado e você abandona todas as disputas, competitividade, rancores e hostilidades, seu xinxing se eleva e seus pensamentos não estão mais confusos, e só então é que será possível falar sobre ser capaz de entrar em estado de tranquilidade. No momento, se você não consegue ficar tranquilo, então se imagine como sendo outra pessoa e considere esses pensamentos como se não fossem seus. Não importa o quão turbulentos e variados sejam os seus pensamentos, você deve sair deles e deixálos livres para vagarem. Há algumas pessoas que ainda sugerem alguns recursos como, por exemplo, recitar o nome do Buda, contar números. São, na realidade, diversos métodos usados em outras práticas. Em nossa prática, não pedimos que você focalize sua atenção em tal e tal lugar com intenção mental, mas você deve estar consciente de que está praticando. As dificuldades na realização do seu trabalho, não ligadas aos seus interesses e benefícios pessoais, não devem ser consideradas como apegos e, ao contrário, são uma coisa boa. Eu conheço um monge com entendimento sobre o cultivo. Ele é o mestre superior de um mosteiro e tem muitos afazeres; mas, quando ele se senta para meditar, ele se desliga dessas coisas e não pensa mais nelas o que mostra também o nível alcançado na prática dele. Na realidade,
o verdadeiro estado de prática necessita de uma mente completamente vazia de pensamentos e intenções, sem o menor traço de coração individualista. Se suas coisas pessoais do trabalho não estão mais ligadas aos interesses pessoais, você poderá realizálas bem.

P: O que nós devemos fazer quando aparecem maus pensamentos em nossa mente durante a prática?

R: Durante a prática, às vezes, pensamentos ruins podem surgir. Sendo você um iniciante na prática, é impossível ter de imediato um estado extremamente elevado de consciência. Por enquanto, não podemos ser muito exigentes com vocês no início. Não seria realista pedir que você não tenha nenhum pensamento mau; é algo que é alcançado gradualmente. No início, você pode ser menos intransigente, entretanto, não deixe seu pensamento correr livremente. Com o passar do tempo sua consciência se eleva a níveis mais elevados, assim, você deve exigir cada vez mais de si mesmo. Como você já está cultivando o Dafa, depois de terminar esta classe, você já não será mais uma pessoa comum. Você carrega consigo coisas realmente muito especiais, portanto, você deve impor a si mesmo padrões de xinxing cada vez mais elevados.

P: Durante a prática, sinto minha cabeça e meu baixo ventre girando, também sinto um malestar na região do peito, por quê?

R: É algo do estágio inicial da prática e é causado pela rotação do Falun. No futuro, você possivelmente não terá mais esse sintoma.

P: O que devemos fazer quando atraímos pequenos animais durante a prática?
R: Qualquer prática de cultivo pode atrair pequenos animais. Simplesmente ignoreos. Isto acontece porque existe um campo positivo de energia, particularmente naquele [campo] formado na prática da Escola Buda. Existem fatores que contribuem para a salvação de todos os seres vivos. Quando nosso Falun gira no sentido horário, traz a salvação ao próprio praticante; quando ele gira antihorário, ele salva os outros. Como esta alternância de rotação se repete sempre, todas as coisas que se encontram ao nosso redor podem, portanto, se beneficiar.

P: Nos exercícios 'Penetrando os Dois Extremos Cósmicos' é contado somente como uma vez quando movemos as mãos para cima e para baixo? Quando fazendo os exercícios 'Buda Mostrando as Mil Mãos', tenho que me imaginar muito grande e alto antes que eu estenda as mãos?

R: É contada como uma vez quando se move as mãos para cima e para baixo. Quando fazendo os exercícios 'Buda Mostrando as Mil Mãos', ainda que você não imagine intencionalmente, você poderá se sentir naturalmente grande e alto. Você simplesmente fica parado ali e sente que é o maior entre o Céu e a Terra, sem a busca constante dessa sensação, pois esta busca obstinada tende a ser um apego.

P: Quando pratico sentado a meditação, o que ocorrerá se eu não conseguir cruzar as pernas na posição de lótus?

R: Se você não consegue cruzar as pernas, o efeito será o mesmo se você puder praticar sentado na borda de uma cadeira. Mas como você é um cultivador, você precisa exercitar suas duas pernas e ser capaz de cruzálas. Você se senta na borda de uma cadeira, isso permite deixar suas pernas se adaptarem pouco a pouco aos exercícios e você poderá finalmente cruzálas.

P: O que devo fazer quando alguém da minha família faz algo mau e não segue os princípios ZhenShanRen?

R: Se seus familiares não praticam Falun Gong, isso não é um problema. O importante é você cultivar você mesmo. Não pense complicando as coisas. Você deve ser mais flexível e tolerante. Exija de você mesmo mais esforços.

P: No dia a dia, às vezes, eu faço coisas ruins e me arrependo depois, mas depois faço de novo. Isso acontece porque o meu xinxing é muito baixo?

R: Já que você é capaz de escrever sobre isso, isso mostra que você já melhorou o seu xinxing e já é capaz de reconhecer seu erro. Como uma pessoa comum não se dá conta quando faz algo errado, você se distinguiu delas nesse ponto. A elevação necessita de certo processo, se você fez errado da primeira vez e não pôde manter seu xinxing, você vai fazer melhor da próxima vez.

P: Podem pessoas acima dos quarenta ou cinquenta anos ainda alcançar o estado de três flores reunidas sobre a cabeça?

R: Como nosso sistema é **um cultivo que integra ambos,** a **vida** e a **natureza interna,** a **idade não importa. Contanto que você persevere no cultivo** e **seja exigente consigo mesmo se comportando de acordo com os requisitos de xinxing conforme já mencionei, esse fenômeno surge**: **sua vida será continuamente prolongada** à **medida que você cultivar diligentemente. Sendo assim, por acaso você já não terá tempo suficiente para cultivar**? **Mas, há um ponto** a

salientar, especialmente quando se trata de um sistema que cultiva a vida e a natureza interna: quando sua vida já se encontra na prorrogação concedida, ela imediatamente estará em perigo uma vez que você tenha um problema com o seu xinxing, porque sua vida foi prolongada para o propósito de cultivo, portanto, em caso de problemas com seu xinxing e você se desviar, sua vida imediatamente correrá perigo.

P: Como devemos lidar com a questão da força em 'na suavidade há força'?

R: Essa é uma experiência que se adquire explorando por você mesmo. Por exemplo, quando fazemos grandes movimentos, as mãos parecem muito suaves, porém, nos movimentos se utiliza força. A força é muito grande entre o braço, o punho e entre os dedos. Eles parecem muito suaves quando, na realidade, a força é profundamente poderosa, isso é 'na suavidade há força'. Quando eu realizei os movimentos de mãos para todos vocês, eu já lhes dei isto. Observe e gradualmente sinta isso durante sua prática.

P: Devemos evitar a relação sexual na vida de casado? Os casais jovens devem se divorciar?

R: Já falei sobre o tema da luxúria. No seu nível atual, não requeremos que você aja como um monge ou monja; é você que está querendo ser um. A chave está em você poder abandonar todos os desejos aos quais você está particularmente ligado. É um desejo inerente às pessoas comuns, porém, os cultivadores devem ser capazes de se desprenderem e reduzílo a nada. Contudo, alguns buscam apegadamente isso; suas mentes estão cheias dessas coisas, seus comportamentos inclusive excedem às pessoas comuns. É ainda mais inaceitável quando se trata de um cultivador. Já que você se cultiva e seu cônjuge não, no momento lhes é permitido levar uma vida normal e quando você alcançar um nível mais elevado no cultivo, você saberá por si mesmo o que fazer.

P: É aceitável adormecer quando se está sentado em meditação? Como devo lidar com isto? Às vezes eu me encontro numa espécie de coma durante três minutos, como explicar isso?

R: Não, você não pode adormecer, pois você está praticando. Dormir durante a meditação também é uma forma de interferência demoníaca. Esse fenômeno do coma não deve ocorrer ao praticante. Será que você soube expressar corretamente ao escrever sua pergunta? Perder a consciência por três minutos não quer dizer necessariamente que algo está errado. Aqueles que alcançam um alto nível de ding [estado imóvel em profunda meditação] se encontram frequentemente num estado ausente de consciência. Entretanto é um estado que não deve durar muito tempo.

P: É verdade que os praticantes que estão determinados podem alcançar o Fruto de perfeição? E se a qualidade inata do praticante não for muito boa, como eles podem atingila?

R: Tudo depende de sua determinação. O pontochave é o quão determinado você é. Para alguém com uma qualidade inata um pouco menor, isso também dependerá de sua determinação e qualidadedeiluminação.

P: Eu posso praticar quando estiver com um resfriado ou com febre?

R: Eu estou dizendo a você que depois desta palestra você não mais ficará doente, mas talvez você ainda não acredite nisso. Por que meus discípulos às vezes parecem estar com resfriado ou febre sem que estejam doentes na realidade? Eles estão passando por tribulações e dificuldades; isto é para que reflitam que devem elevar seus níveis. Todos eles entendem que não devem dar atenção a isso, e que podem superar isso.

P: Mulheres grávidas podem também praticar Falun Gong?

R: Sim podem, pois o Falun é plantado nelas em outra dimensão e não há movimentos bruscos em nosso sistema de prática que possam causar quaisquer problemas à mulher grávida. Na verdade, é benéfico a elas.

P: Quando o Mestre não está conosco, existe uma distância que nos separa de você?

R: Muitas pessoas têm esse tipo de pensamento: "O que faremos quando o Mestre não estiver mais em Pequim?" Por acaso isso também não ocorre com você quando são convidados nas outras práticas de qigong? O mestre não pode estar ao seu lado todo o dia. O Fa foi ensinado a você, os princípios foram passados a você; os exercícios foram ensinados a você, e um sistema completo de coisas já foi dado a você. Assim, cultivar só depende de você. Você não deve pensar que só se estiver ao meu lado é que você obterá a perfeição, e que não há garantia disso se não estiver ao meu lado. Tomemos o exemplo do budismo. Faz mais de dois mil anos desde que Sakyamuni deixou este mundo, entretanto, os budistas continuam cultivando sem pensar nisso. Consequentemente, cultivar ou não, só depende de você.

P: Em Falun Gong existe o bigu[80]?

R: Não. O bigu é, na realidade, um método utilizado no cultivo da Grande Escola Tao Primordial que existiu previamente ao Budismo ou Taoísmo, antes do estabelecimento das religiões. É um método geralmente adotado no cultivo solitário. Como naquela época não havia ainda mosteiros, eles tinham que se cultivar no meio das montanhas, sem alimentação e cultivavam sem se mover por seis meses ou um ano; portanto, eles tinham que utilizar este método. Hoje em dia, o cultivo não necessita utilizar o método bigu, já que foi um método empregado em circunstâncias específicas. Não é uma capacidade sobrenatural. Entretanto, algumas pessoas ensinam esse método. Eu digo que se todas as pessoas do mundo não precisassem mais comer, isso perturbaria o estado da sociedade humana. Isso criaria certamente grandes problemas. Se ninguém comesse, esta ainda seria uma sociedade humana? Isso não é permitido, não devemos fazer assim.

P: Que nível podemos alcançar praticando as cinco séries de exercícios?

R: As cinco séries de exercícios são suficientes para levar você a um nível extremo e inimaginável no seu cultivo. Certamente, você saberá quando o tempo chegar, você saberá que nível cultivar; não há limites ao gong. Você terá outro arranjo predestinado quando alcançar o nível previsto, e poderá obter o Dafa de níveis ainda mais elevados.

P: 'O Fa refina o praticante' e o Falun gira sem parar. Ainda é preciso praticar?

R: A prática de qigong é diferente do método de cultivo adotado nos templos. Na realidade, se um monge num templo quiser cultivar, ele terá que 'praticar' meditação; de qualquer maneira, ele terá que praticar também os exercícios. Se contentar em somente fazer o gong crescer, alegando que tenha gong sobre a cabeça sem fazer os exercícios, eu diria que este não é um praticante. Toda escola tem seu conjunto de coisas próprias para transmitir e o praticante precisa desenvolver por meio da prática.

[80] N.T.: Bigu – "sem grão"; um termo antigo para viver sem necessidade de comer ou de beber água.

P: Praticantes de outras práticas nos dizem: "Se uma prática não usa a intenção mental, então, ela não pode ser chamada de método de cultivo." Isto é correto?

R: As pessoas dizem um monte de coisas, mas nenhuma delas pode falar sobre o Dafa a você como eu faço. Na Escola Buda dizemos que um método de cultivo que usa a intenção mental não pode ser de um Fa de nível muito elevado. Isto não se refere a práticas que usam movimentos, pois também há movimento no meditar sentado de mãos juntas [jieyin]. Não se trata de os movimentos serem grandes ou pequenos, serem muitos ou poucos. Quando se diz com 'intenção' e 'sem intenção', isto se refere a seus pensamentos intencionais e suas buscas. Todos os pensamentos e buscas que se têm na prática são apegos. Isso é o verdadeiro significado da intenção.

P: Xinxing não é o mesmo que virtude, porém você disse que a quantidade de virtude determina o nível de alguém, mas você disse, ao mesmo tempo, que o nível de xinxing determina o nível de gong. Não há uma contradição nisso?

R: Você talvez não tenha ouvido claramente. O xinxing abrange uma variedade de coisas, a virtude faz parte dele. Mas além da virtude, ele inclui o Ren, capacidade de suportar sofrimentos, qualidadedeiluminação, saber lidar com os conflitos, etc., tudo isto está ligado ao xinxing. Em um sentido amplo, ele inclui ainda a evolução do gong e a transformação da virtude. Ter uma maior quantidade de virtude não significa o nível de gong onde você está. Entretanto, é uma indicação da quantidade de gong que você poderá alcançar no futuro. Somente por meio da elevação do xinxing nas tribulações é que a virtude pode ser transformada em gong.

P: Se cada membro da família pratica um tipo de qigong diferente, eles vão interferir uns com outros?

R: Para vocês, não. Entretanto, não se pode dizer que eles não vão causar interferências uns aos outros. De qualquer maneira, ninguém pode interferir na prática do nosso Falun Gong. Ao contrário, eles se beneficiarão com nossa prática, porque nós cultivamos um Fa reto. Isso nos poupa de todo desvio eventual.

P: Existem muitas coisas estranhas que estão sendo disseminadas na sociedade, tais como 'cadeia de cartas'. Como devemos lidar com elas?

R: Eu lhes digo que essas coisas são uma enganação. Não responda essas cartas – elas são patéticas, ignoreas! Você pode discernir muito rápido se isso é algo correto ou não simplesmente com um olhar. Nosso Fa tem requisitos rígidos quanto ao cultivo do xinxing. Eu chamo alguns mestres de qigong de 'comerciantes de qigong', já que eles fazem do qigong uma mercadoria, fazem dele um tipo de mercadoria

para poderem ganhar dinheiro. Os mestres desse tipo não podem lhes ensinar grande coisa; se eles eventualmente possuem algo para lhes ensinar, não é de nível elevado e, além disso, alguns métodos que eles transmitem são coisas perversas.

P: Se um praticante de Falun Gong já foi formalmente convertido à religião budista num templo, o que ele deve fazer? Eles devem se retirar?

R: Isso tem pouco a ver conosco, pois embora você tenha sido convertido ao Budismo, isso foi apenas uma formalidade.

P: Por que há vários de nós que sentem a cabeça inchada e tontura desde que começaram a aprender.

R: Isso pode ocorrer porque talvez vocês atrasaram no curso, seus corpos não foram ainda totalmente ajustados. A energia que eu emito é muito poderosa. Quando o qi da enfermidade é eliminado, ele faz que você sinta inchaço na cabeça. A sensação de inchaço na cabeça é o sintoma favorável durante a dissipação das doenças cerebrais, mas pode se tornar violenta quando a dissipação da doença acontece muito bruscamente. Quando dávamos seminários de sete dias, algumas pessoas não eram capazes de suportar. Problemas podem surgir se o tempo for encurtado ainda mais, pois como a energia emitida é muito forte, as reações são particularmente muito fortes e a sensação de inchaço na cabeça pode ser insuportável. Pareceme que um seminário de dez dias é mais seguro. Sem dúvida, aqueles que chegaram mais tarde podem ter reações muito mais fortes.

P: Podemos ainda fumar ou beber no cultivo? Que medidas podemos tomar quando somos forçados a beber em certas circunstâncias necessárias para o trabalho?

R: É assim que vejo a questão: nosso qigong da Escola Buda proíbe bebidas alcoólicas. Você talvez será tentado pelo desejo de beber após um certo tempo de abstinência. Tente parar gradualmente. Mas este estado não deve durar muito tempo; se for muito longo então você será punido. Com respeito a fumar, eu acho que é uma questão de força de vontade. Desde que você queira largar o cigarro, você conseguirá. As pessoas comuns frequentemente pensam: “Hoje eu vou parar de fumar”. Porém, alguns dias depois voltam a fumar. Após alguns dias, elas voltam a pensar nisso de novo e assim tentam parar de fumar de novo. Fazendo dessa forma nunca vão conseguir largar de fumar. Uma pessoa comum vive na sociedade das pessoas comuns; é impossível para ela evitar relações sociais na interação com os outros. Entretanto, você deve ter consciência que você não é mais uma pessoa comum e que você já começou a cultivar. Desde que você tenha força de vontade, você conseguirá. Claro, alguns de meus estudantes ainda fumam cigarros. Eles podem largar por conta própria, mas quando alguém lhes oferece um cigarro, eles não recusam por indelicadeza e ao mesmo tempo têm vontade de fumar, pois eles sofrem um pouco se não fumarem por alguns dias, porém se eles recusarem se sentirão mal também. Contudo, você precisa exercer controle sobre você mesmo. Alguns estão no ramo de relações públicas em seus trabalhos e eles têm que acompanhar os convidados para beber. Isso é um problema difícil de ser resolvido. Faça o seu melhor para beber o menos possível ou pense em outra maneira de solucionar esse problema.

P: Quando não se pode ainda ver o Falun girando, se eu tentar girálo com a intenção mental em um sentido contrário ao que ele está girando afetará o Falun?

R: O Falun gira automaticamente, sem que você precise usar a intenção mental para girálo. Eu quero deixar isto bem claro para todos: não use a intenção porque ela não pode

fazer nada para controlar o Falun. Não pense que você conseguirá forçálo a mudar de direção por meio da intenção mental. O Falun plantado em seu baixo ventre não pode ser controlado pela intenção. Mas os outros Faluns que ajustam exteriormente o seu corpo são suscetíveis de aceitarem seu comando intencional para que gire em certa direção; talvez você até possa sentir isso. Porém, eu digo a todos vocês: não façam tal coisa. Vocês não podem praticar de forma intencional. Praticar com o uso de intenção mental não seria o mesmo que 'o praticante refina gong'? É o Falun e o Fa que devem cultivar o praticante. Porque você não quer deixar de utilizar a intenção? Em nenhum sistema de cultivo de nível elevado, inclusive na Escola Tao, existe essa coisa de usar a intenção mental para guiar a prática.

P: Qual é o melhor horário, local e direção para praticar Falun Gong para que possamos ter os melhores resultados? Quantas vezes ao dia é considerado o ideal para praticar os exercícios? Faz diferença praticar antes ou depois das refeições?

R: O Falun é redondo; é uma miniatura deste universo. Nós cultivamos de acordo com os princípios do universo. O universo está em movimento, portanto dizemos que é o Fa que cultiva o praticante. Diferente de todas as outras teorias e métodos propagados, nosso Falun Gong é o único que atinge o objetivo de o Fa cultiva o praticante. Quando você não está praticando, o Falun segue cultivando você. Ao contrário, todos os outros métodos de cultivo seguem o caminho de refinar dan. Eles praticam usando a intenção para produzir gong e armazenálo no dan. Quanto ao nosso sistema, você pode praticálo em qualquer horário. Não é preciso fazer a prática em horários pré estabelecidos, pois o gong segue cultivando você a todo momento, o que inclui os momentos que você não está praticando. Pratique fazendo o melhor que puder dentro do tempo que lhe for disponível. Nós não exigimos muito quanto à prática, mas exigimos muito de seu xinxing. Não nos importamos com a direção para praticar os exercícios; qualquer direção que você escolher estará bem. O universo está girando e se movimentando. Se você se voltar para o oeste, não será necessariamente oeste e, o leste, não será necessariamente o leste. Se eu pedir a meus discípulos para praticarem voltados para o oeste apenas para demonstrar respeito, isso na realidade não tem nenhuma função. Você pode praticar em qualquer lugar, dentro ou fora de casa. Porém, eu penso que é bom encontrar um lugar mais ou menos agradável, com um ambiente ventilado, particularmente longe de lugares sujos, lixeiras ou sanitários, qualquer outro local é possível. A prática do Dafa não leva em consideração a escolha do horário, lugar ou direção. Você pode praticar antes ou depois das refeições, mas se estiver com o estômago muito cheio, não será muito confortável praticar logo em seguida; é melhor que você espere um pouco. Por outro lado, se você estiver com tanta fome a ponto de seu estômago roncar, então será difícil alcançar um estado de tranquilidade. Você deve lidar com isso de acordo com a sua situação.

P: Existe algo que devemos fazer depois de terminar a prática, tal como esfregar as mãos no rosto?

R: Depois de praticar os exercícios nós não nos preocupamos com coisas como água fria, tampouco precisamos esfregar as mãos e esfregálas contra o rosto; esses são todos métodos usados, no estágio inicial para abrir os meridianos e os pontos de acupuntura do corpo humano. Agora nós cultivamos o Dafa. Não há tais coisas. Você já não está mais no estado quando o seu corpo estava começando a ser ajustado. É muito, muito difícil para uma pessoa comum se tornar um cultivador, pois algumas práticas não podem mudar diretamente o corpo de seus praticantes e tais práticas têm métodos muito complicados. Aqui, nós não temos esses tipos de coisas; nem sequer falamos sobre elas. Não se preocupem com coisas que eu não mencionei; apenas continuem a se cultivar.

Já que cultivamos o Dafa, dentro de alguns dias passarão pelo estágio inicial onde seus corpos parecem facilmente vulneráveis e devem ser submetidos a tal e tal exigência. Não digo que estes poucos dias aqui equivalem a muitos anos de prática em outros sistemas de cultivo, mas é quase o mesmo. Eu não falo de coisas de baixo nível, tais como tal direção, certo meridiano, etc. Eu não me prendo a eles e os ultrapasso; eu falo diretamente de coisas de alto nível. O cultivo no Dafa é verdadeiro cultivo. Não é simplesmente 'praticar'; é cultivar.

P: Podemos ir ao banheiro após a prática dos exercícios? Há muita espuma em minha urina; é uma indicação de que energia escapa?

R: Isso não é um problema. Já que cultivamos em nível elevado, nossa urina ou fezes inevitavelmente contêm energia. Entretanto, elas contêm muito pouca energia e isso não afetará em nada. Essa pequena perda de energia não significa nada; o que obtemos é muito maior. Ao cultivar
o Dafa temos que salvar a todos os seres conscientes. A energia que eu emito dando a palestra neste lugar é imensamente poderosa, que até as paredes estão impregnadas.

P: Podemos promover e divulgar Falun Gong? Podemos ensinálo às pessoas que ainda não compareceram às aulas? É permitido às pessoas que não participaram das palestras participarem da prática coletivamente organizada pelos centros de assistência? É permitido mandar via correio fitas e vídeos para parentes e amigos de outras cidades?

R: Nunca vai estar errado promover e divulgar o Falun Gong para que mais pessoas se beneficiem dele. Eu ensinei a vocês muitos Fa [princípios], permitindo que vocês saibam sobre o Fa e compreendam o que é de níveis elevados; deixando vocês entenderem e verem coisas de níveis elevados. Eu falei tudo para vocês com antecipação para evitar que vocês não o entendessem ao vêlo ou encontrálo. Vocês podem ensinar a prática às outras pessoas, mas vocês são incapazes de plantar o Falun. O que devem fazer então? Eu falei que meus Fashen os deixarão caso cultivem inconscientes e sem constância. Se vocês verdadeiramente cultivarem, meus Fashen cuidarão de vocês. Assim, quando você ensina nossa prática a alguém, você leva as mensagens de meus ensinamentos que carregam os mecanismos de energia que permitem formar o Falun. Se a pessoa que estiver aprendendo pode perseverar na prática, o Falun se formará. Se ele for um predestinado e tiver boa qualidadeinata, ele poderá obter o Falun no mesmo instante. Como nosso livro é escrito de forma muito detalhada, um bom cultivo ainda pode acontecer de acordo com o livro, sem que precise ser ensinado diretamente por alguém.

P: Na prática de Falun Gong devemos prestar atenção à respiração? Como ajustamos nossa respiração?

R: Nosso sistema não fala de harmonização de energia nem de ajustar a respiração; esses métodos são coisas de nível elementar; não necessitamos em nossa prática, porque ajustar a respiração e harmonizar a energia serve para cultivar dan, para 'adicionar ar para alimentar o fogo'. A respiração no estilo 'para cima' ou 'para baixo', ou 'engolindo saliva', são todos exercícios para cultivar dan. Mas nós não cultivamos o dan, tudo que você precisa para a prática é feito pelo Falun. Algumas coisas mais avançadas, mais difíceis e de níveis elevados, são feitas pelos Fashen do Mestre. Na verdade, qualquer escola de cultivo, em especial a Escola Tao, sabe detalhadamente sobre o dan, porém nada disso é realizado por meio de intenção; na verdade, é o mestre superior dessa escola quem desenvolve, refina e transforma essas coisas para o praticante, sem que este saiba disso. O praticante, ele mesmo, não é capaz de fazêlo por si próprio. Somente os que alcançaram a iluminação e abriram o gong, podem fazer isso.

P: Precisamos concentrar a mente em algum ponto em particular quando praticamos? Aonde nossa atenção precisa estar quando fazemos os exercícios?

R: Em nosso sistema não usamos concentração mental aqui. Não exige o uso da intenção mental, mas ao invés disso exige que abandone este apego, porque não precisamos disso em nossa prática. Na terceira série de exercícios, quando as duas palmas levam energia aos dois extremos cósmicos, tudo que é preciso é um só pensamento um instante para depois abandonálo. Não pensem em qualquer outra coisa.

P: Recolher energia é o mesmo que recolher qi?

R: Para que serve recolher o qi para nós? Cultivamos o Dafa; não é mais qi que você emite de agora em diante. Nós não cultivamos mais o qi, pois é algo de nível inferior. O **que nós emitimos** é **um raio de luz.** A **coleta de energia** é **realizada pelo Falun, não precisamos fazer isso.** O **exercício** 'Penetrando os Dois Extremos Cósmicos', em vez de recolher qi, os gestos servem para abrir seu corpo e também é usado para coletar energia, embora esse não seja seu propósito principal. Com respeito a recolher qi, um cultivador do Dafa, com um simples gesto de mão, pode sentir forte pressão sobre sua cabeça, pois em um instante vem uma grande quantidade de qi. Mas para nós o qi não serve para nada. Não precisamos recolher energia intencionalmente.

P: Em Falun Gong precisa de coisas como 'construir uma fundação em cem dias' e 'respiração fetal'?

R: Isso é a prática de baixo nível; nós devemos abandonálas, pois já passamos de longe por esse estágio instável de nível inicial.

P: Em Falun Gong fala também do equilíbrio entre yin e yang?

R: Isso é tudo coisa do nível da prática de qi; são coisas de baixo nível. Quando você ultrapassa o nível de qi, já não existe em seu corpo a questão do equilíbrio entre yin e yang. Não importa qual sistema você cultiva: desde que você receba ensinamentos genuínos do Mestre, você com certeza, após ultrapassar as coisas de baixo nível, terá que abandonar completamente tudo aquilo que aprendeu anteriormente; nada será guardado. Quando você alcançar um novo nível, você cultivará coisas novas, e quando ultrapassar novamente um novo nível, novas coisas terão que ser cultivadas de novo e assim por diante.

P: Podemos praticar quando há trovões? Tememos o som no momento da prática de Falun Gong?

R: Deixeme dar um exemplo. Certa vez, quando ensinava alguns estudantes em um grande pátio de um edifício de Pequim, estava prestes a chover e trovejava muito. O método que eu transmiti requeria que eles caminhassem sobre o Falun. Vi a chuva se aproximando, mas eles ainda não haviam terminado os exercícios. Ainda não havia começado a chover; as nuvens, muito carregadas, já pairavam acima do prédio. O céu estava escuro e trovejava muito fortemente. Naquele momento um raio caiu sobre o circulo do Falun, mas nada nos aconteceu. Foi possível ver claramente o raio caindo no chão sem que nada nos acontecesse. É que o nosso gong nos protege. Quando pratico, eu não me preocupo com o tempo. Quando eu quero e tenho tempo livre, eu simplesmente prático, sem medo do som. Nos outros métodos eles temem o som porque quando eles estão meditando sentados em tranquilidade e, de

repente ouvem um som muito forte, eles sentem como se todo o qi do corpo explodisse e fugisse na forma de uma faísca para fora deles. Mas não se preocupem; isso não desvia nossa prática. Claro, faça o melhor que puder para encontrar um lugar tranquilo para praticar.

P: É necessário contemplar a imagem do Mestre?

R: Não há necessidade de contemplar porque, quando seu olho celestial estiver aberto, você verá que o meu Fashen estará sempre ao seu lado.

P: Há algum requisito para praticar as cinco séries de exercícios? Precisam ser praticados todos juntos? Podemos contar mentalmente quando fazendo os exercícios que requerem nove repetições? Haverá alguma desvantagem se os fizermos mais de nove vezes ou se fizermos algum movimento incorretamente?

R: Você pode praticar qualquer uma das cinco séries de exercícios independentemente. Mas eu acho que é adequado praticar primeiro a primeira série para que seu corpo seja aberto e bem preparado. Porque abrir o corpo inteiro contribui para produzir um melhor efeito na prática dos outros exercícios. De acordo com o tempo disponível, você é livre de prolongar ou encurtar a prática ou simplesmente escolher uma das séries de exercício e praticálas. Os movimentos da terceira e quarta série de exercícios são repetidos nove vezes, e está escrito no livro que você pode contar em silêncio, ou você pode pedir a seu filho que fique perto para contar enquanto você pratica. Quando você tiver terminado as nove vezes, o mecanismo de energia cessará, pois é assim que o mecanismo de meu sistema funciona. No começo, você talvez precise pensar ao fazêlo, porém, você parará automaticamente; você naturalmente não precisará mais pensar. Se você perceber que fez algum movimento incorretamente ou que o fez mais ou menos vezes do que o estabelecido, então o corrija na próxima vez.

P: Porque, para terminar os exercícios, devemos encerrar os gestos e as posturas, mas não a prática?

R: O Falun gira automaticamente e ele sabe instantaneamente quando você finaliza a prática dos exercícios. Ele tem alta energia e pode instantaneamente absorver o que foi emitido do praticante, e muito melhor do que você faria usando a intenção. Mas isso não significa o final da prática; é somente para a recuperação da energia emitida. Inversamente, outros métodos de cultivo realmente terminam a prática no mesmo instante em que você para de praticar os exercícios. Entretanto, nosso sistema faz que você se encontre sempre em um estado de prática, mesmo quando você não está fazendo os exercícios. É por isso que a prática do nosso sistema não pode parar intencionalmente. Mesmo que você quisesse fazer o Falun parar de girar, você não o conseguiria, já que o que eu lhes explico de um nível mais elevado, está além de sua compreensão. Se você pudesse parar o Falun, o meu também teria que ser detido. Você seria capaz de parar o meu?

P: Podemos praticar a postura de jieyin (juntar as mãos) ou aquela do heshi (pressionar as mãos em frente ao peito) para tomálos como exercícios tranquilos de postura em pé?

R: A primeira série de exercícios ‘Buda Mostrando as Mil Mãos’ não pode ser praticada como uma postura em pé, já que ao colocar muita força em seus membros, você sem dúvida se machucará no momento que estender.

P: É necessário deixar um espaço vazio na região das axilas? Por que eu sinto a região das axilas muito tensa quando pratico a primeira série de exercícios. O que está acontecendo?

R: Você ainda está doente? Durante o estágio inicial, quando estão sendo feitos ajustes no seu corpo, é possível que você perceba alguns fenômenos e sintomas, mas eles não são causados pelos exercícios.

P: Aqueles que não estiveram nas palestras do Mestre podem praticar, nos parques, junto com outros estudantes?

R: Sim. Os estudantes podem ensinar a prática dos exercícios aos outros. Mas quando um estudante ensina os exercícios aos outros, não é da mesma forma como eu ensino a vocês aqui. Eu faço ajustes diretamente no corpo do praticante. Alguns podem adquirir um Falun no mesmo instante em que começam a praticar, porque atrás de cada estudante há meus Fashen que podem fazer diretamente tal tipo de coisa. Depende da relação predestinada do praticante iniciante. O iniciante com melhor relação predestinada, poderá receber o Falun na mesma hora; quando a relação predestinada for menor, deverá formar progressivamente por ele mesmo o mecanismo rotativo após um longo período de prática, para desenvolver finalmente um Falun.

P:
Qual é o significado dos gestos de mãos no exercício tranquilo 'Fortalecendo Poderes Divin os'?
R: É algo que não pode ser explicado com o uso da linguagem humana. Cada gesto engloba uma grande quantidade de significados; essencialmente os gestos significam: "Começo a praticar gong e vou praticar o FaBuda; me ajude a condicionar meu corpo para que eu possa entrar no estado de cultivo."

P: Quando alcançarmos o estado corpo branco como leite por meio do cultivo, é verdade que todos os poros estarão abertos permitindo uma respiração por meio do corpo inteiro?

R: Vejam se vocês todos podem perceber: vocês já passaram esse nível. Para ajustar seus corpos ao estado de corpo branco como leite, tive que ensinar o Fa por mais de dez horas e não poderia ser menos do que isso. Imediatamente levamos vocês a um estado que levaria décadas, ou um período ainda mais longo para ser alcançado em outros sistemas de cultivo. Isto porque esse passo não exige requisitos de xinxing e depende somente da capacidade do Mestre. Antes mesmo que se possa sentir, esse estado já estará ultrapassado. Talvez dure apenas umas poucas horas. Um dia você se sente muito sensível e, depois de um curto período de tempo, você deixa de se sentir assim. Na verdade, uma grande etapa foi ultrapassada. Com outros sistemas de cultivo, entretanto, você teria que permanecer nesse estado por um ano ou mais, já que, na realidade, são coisas de baixo nível.

P: Podemos imaginar os movimentos dos exercícios de Falun Gong enquanto estou num ônibus ou esperando em uma fila?

R: Nossos exercícios não requerem o uso de intenção mental, e não exige um período obrigatório de prática diária. Claro, quanto mais você puder praticar, melhor será. Quando você não está praticando os exercícios, o Falun segue cultivando você. Contudo, no começo, o praticante deve praticar o máximo possível para reforçar sua função. Há casos em que meus estudantes tiveram esse tipo de experiência: não puderam praticar por um ou dois meses por estarem em viagem de negócio,

muito ocupados. Quando voltaram, perceberam que isso não havia afetado a eles, e que o Falun continuava girando, pois o Falun nunca para de girar. Desde que você se considere sinceramente um cultivador e que mantenha seu xinxing, o Falun sempre continuará funcionando, apesar da falta de prática. Porém, há um ponto a destacar: se você não praticar e se comportar como uma pessoa comum, o Falun se dissolverá.

P: Podemos praticar Falun Gong e Tantrismo ao mesmo tempo?

R: O Tantrismo também cultiva um Falun, porém, não pode ser praticado juntamente com nossa prática de cultivo. Se você já cultiva no Tantrismo e já formou um Falun, você pode continuar no Tantrismo, pois ele também é caminho de Fa reto, porém, não podem ser praticados ao mesmo tempo. O Falun do Tantrismo cultiva um canal de energia central e gira horizontalmente e, além disso, contém mantras na sua roda. Ele difere do nosso Falun que é plantado verticalmente no baixo ventre, com sua superfície voltada para fora. Como o espaço no baixo ventre é limitado, meu Falun sozinho já ocupa todo espaço; se mais um fosse plantado causaria uma grande desordem.

P: Podemos praticar outros sistemas de cultivo da Escola Buda junto com Falun Gong? Podemos ouvir fitas de áudio que pronunciam o nome da Bodisatva Avalokitesvara? Podem os budistas leigos ainda pronunciarem as escrituras budistas em suas casas após terem aprendido Falun Gong? Podemos praticar também exercícios de outras práticas?

R: Sobre esse problema eu penso que não. Toda prática possui seu próprio sistema de cultivo. Se você quer honestamente se cultivar, e **não apenas curar suas doenças** e **melhorar sua saúde, então você tem que se cultivar em uma única prática de cultivo. Este é um assunto sério. Se você quer** cultivar para níveis elevados requer que se cultive em uma só prática de cultivo. Esta é uma verdade absoluta. Mesmo práticas de cultivo pertencentes à Escola Buda, a uma mesma escola, não podem ser praticadas juntas. A prática de cultivo que ensino aqui é de um nível muito elevado, e ela vem sendo transmitida desde muito, muito tempo mesmo. Se basear em suas próprias sensações realmente não funcionará. Olhando de outra dimensão, o processo de transformação é extremamente prodigioso e muito complexo. É semelhante a um instrumento de precisão; se você retirar um de seus componentes e substituir por outro, ele deixará de funcionar no mesmo instante. O mesmo vale para o cultivo: nada pode ser adicionado. Se você misturar outras coisas inevitavelmente gera desvios em seu cultivo. Isto se aplica a todos os outros sistemas de cultivo: se você quiser se cultivar, você terá que se dedicar exclusivamente a uma só prática de cultivo. Se não for assim, você não conseguirá se cultivar em absoluto. O ditado: ‘pegar o melhor de cada escola’, só se aplica ao nível de curar doenças e melhorar a saúde, mas esse tipo de prática não tem nenhuma possibilidade de fazêlo acessar níveis elevados.

P: Há interferência mútua quando praticamos juntos com pessoas de outras práticas?

R: Independente da prática de cultivo que eles praticam, seja ela da Escola Tao, da Escola Buda, das divindades, desde que ela seja de um Fa reto, nada interferirá com você, nem você interferirá na prática deles. Mas, na realidade, será benéfico para eles praticarem perto de você, pois o Falun, em vez de ser como dan, é uma entidade inteligente e que pode ajudar os outros automaticamente.

P: Podemos pedir a outros mestres de qigong que ajustem os nossos corpos? É permitido escutar palestras de outros mestres de qigong?

R: Penso que depois desta palestra, todos poderão sentir o bom estado de saúde que seus corpos alcançaram. Depois de algum tempo, não será mais permitido que você fique doente. Quando malestar surgir de novo, você sentirá como se você tivesse um resfriado ou uma dor no estômago, mas na verdade não será mais uma doença. Serão tribulações e testes que você deverá suportar. Se você quer procurar outros mestres de qigong, isso significa que você não entendeu ou não acredita n o que falei. Com essa mentalidade de buscar coisas, você irá atrair mensagens negativas que irão interferir no seu cultivo. Se o gong de tal mestre vem de futi, então você também poderá atrair essas coisas. O mesmo se aplica quando você escuta outras palestras: acaso, 'o desejo de ouvir' não significa que você busca isso? Você tem que se iluminar a este assunto sozinho; é um problema de xinxing, e eu não vou me intrometer nisso. Se ele falar sobre um Fa de nível elevado ou sobre xinxing, pode estar tudo bem. Os exercícios do passado já tinham danificado você deixando uma massa de mensagens confusas, seu corpo se encontrava em uma desordem terrível. Como você é meu estudante, eu tive que me esforçar muito para ajustar seus corpos, deixandolhe as boas mensagens e retirando as más; agora tudo voltou ao normal. Contudo eu não me oponho a que você aprenda outras práticas. Se você acha que Falun Gong não é a melhor escolha, você pode aprender outras práticas. Mas eu lhe asseguro que aprender essas coisas não será bom para você. Você já começou a cultivar o Dafa e meus Fashen estão ao seu lado. Você adquire coisas de níveis elevados e, mesmo assim, quer continuar buscando!

P: Podemos cultivar em Falun Gong e ao mesmo tempo em outros métodos como massagem, defesa pessoal, Zen do ÚnicoDedo, Taichi, etc? Ou então podemos ler somente os livros relacionados ao assunto desses métodos, sem praticálos?

R: Você **pod**e **aprende**r **ao mesmo tempo massage**m **ou defes**a **pessoal, ma**s **quando voc**ê **usa**r **d**e **violência, voc**ê **não s**e **sentir**á **be**m **consigo mesmo. Contudo, quanto a**o **Zen do ÚnicoDedo** e **Taichi, ele**s **são considerado**s **forma**s **d**e **qigong. S**e **voc**ê **praticálos, voc**ê **estar**á **adicionando coisa**s ao nosso sistema; tornando impuras as minhas coisas que plantei em seu corpo. Se você ler livros que falam sobre xinxing, está tudo bem. Mas é preciso prestar atenção a alguns autores que tiram conclusões antes mesmo de eles próprios entenderem corretamente; isso irá confundir seu pensamento.

P: Quando faço o 'Segurando a Roda em Frente da Cabeça', minhas mãos se tocam de vez em quando. Isto é aceitável?

R: Não. Mantenhaas separadas; as duas mãos precisam ter um pequeno espaço entre elas senão o contato fará a energia nas mãos voltar para dentro do corpo.

P: Se ao praticarmos a segunda série de exercícios, nós não conseguirmos mais sustentar os braços erguidos, podemos baixálos um pouco e depois continuar o exercício?

R: Cultivar é muito árduo. Não será eficaz se você abaixar os braços no momento que você sentir dor. Esta série de exercícios deve ser praticada no maior tempo possível, mas você deve fazêlo de acordo com sua capacidade.

P: Na meditação sentada em lótus completa, por que as praticantes devem colocar a perna direita em cima da esquerda?

R: Porque nosso cultivo leva em consideração um fator essencial físico: o corpo feminino é diferente do corpo masculino. A evolução de seu corpo original na sua prática deve levar em consideração o caráter fisiológico. Para mulheres, é regra a perna esquerda suportar a direita, desta forma, estando de acordo com a condição do corpo da mulher. Para os homens, é o oposto, já que o ponto fundamental é diferente.

P: Podemos praticar ouvindo nossas fitas, músicas ou recitando nossos versos?

R: Se for uma boa música da Escola Buda, você pode ouvir. Mas, um cultivo genuíno não necessita nenhuma música, já que requer a capacidade de entrar em estado de tranquilidade. Ouvir música é uma tentativa de substituir milhares de pensamentos por um único.

P: Quando praticamos 'Penetrando os Dois Extremos Cósmicos', devemos relaxar ou usar força nas mãos?

R: 'Penetrando os Dois Extremos Cósmicos' requer uma postura em pé natural e relaxada, é diferente da primeira série de exercícios. Com exceção da primeira, todas as outras séries de exercícios requerem que você esteja relaxado.

III. Cultivando o xinxing

P: Eu quero estar à altura do padrão de ZhenShanRen, mas ontem à noite sonhei que estava discutindo muito forte com alguém e, quando eu quis me controlar [Ren], eu falhei. Isso aconteceu com o propósito de me ajudar a melhorar o meu xinxing?

R: Certamente que sim. Eu já lhes falei sobre o que são os sonhos; todos devem se iluminar a respeito disso. As provas que ajudam vocês a elevar o xinxing chegam de forma repentina e inesperada e não esperam que você esteja mentalmente preparado para tais situações. Para ver se uma pessoa é boa ou má, você só pode testála quando ela não está mentalmente preparada.

P: O Ren de ZhenShanRen significa que tenho que tolerar, sem importar se estou certo ou errado?

R: O Ren do qual falamos se refere à melhora do xinxing diante dos interesses pessoais e apegos que você não quer deixar. Na verdade, Ren não é algo ruim, mesmo para as pessoas comuns. Eu vou contar uma estória de Han Xin, general das dinastias Han. Desde jovem, ele gostava de artes marciais, e gostava de andar carregando consigo uma espada, como os praticantes de artes marciais naquele tempo. Um dia, quando Han Xin estava andando pela rua, veio um valentão e o desafiou: "Para quê você carrega essa espada? Você tem a coragem de matar alguém? Se você se atreve a matar, corte minha cabeça". Enquanto falava, ele esticou seu pescoço e disse: "Se você não se atreve a me matar, então engatinhe entre as minhas pernas!" Han Xin realmente engatinhou entre as pernas desse valentão, pois sua capacidade de Ren era formidável. Alguns consideram alguém com Ren como uma pessoa fraca e covarde. Na realidade, aqueles que são capazes de exercer Ren são pessoas que têm grande força de vontade.

Com respeito a julgar uma coisa certa ou errada, você deve ver isso do ponto de vista dos princípios do universo. Você pode pensar que não foi sua culpa, e que foi a outra pessoa que lhe ofendeu. Na realidade, você não pode ver a causa por detrás disso. Você talvez diga: "Eu sei, aconteceu por um motivo bobo", porém falo sobre um outro princípio; de algo que não pode ser visto nesta dimensão material. Dizendo de uma forma

descontraída, talvez você devesse a ela em uma de suas vidas anteriores. Sendo assim, como você pode dizer que está certo ou errado? É por isso que devemos ter Ren. Podemos humilhar ou ofender os outros, e só depois exercer Ren? Em vez disso, com aquelas pessoas que realmente o ofenderam, você não só deve ter Ren, como também deve ser grato. Se alguém gritar com você e acusálo em frente do Mestre, você deve ser grato a ele do fundo de seu coração. Talvez você diga: "Agindo assim não estarei sendo um Ah Q[81]?" Esse é seu ponto de vista. Porém, em tal conflito, se você não se comportar como a outra pessoa, você progredirá no cultivo do seu xinxing. Ele ganha nesta dimensão material, porém em outra dimensão, ele dá coisas para você. Além disso, seu xinxing se elevou e a matéria preta se transformou; você ganhou de três formas. Por que então não ser grato a ele? Não é fácil compreender isso do ponto de vista de uma pessoa comum, mas eu não estou falando a pessoas comuns; meus ensinamentos se dirigem aos cultivadores e não para elas.

P: O praticante não possuído pode elevar o xinxing para evitar futi. E se alguém já tiver futi, como ele poderá se livrar dele?

R: Um pensamento reto pode subjugar cem demônios. Hoje, você obteve o Dafa. De agora em diante você deve permanecer inabalável e negar os benefícios que ele lhe dá. Quando este futi lhe proporciona fama, dinheiro e vantagens pessoais, você fica satisfeito em seu coração e pensa: "Veja como eu sou capaz" e, assim, você se exibe para os outros. Porém, quando você se sente mal, você já não quer mais isso, e procura um mestre para lhe ajudar, mas por que você aceitou aquelas vantagens quando ele lhe deu? Nós não podemos interferir nesse assunto, já que foi você mesmo que aceitou aquilo que ele lhe deu. É inaceitável se o que você quer são benefícios. Somente quando você não quiser mais tais coisas – principalmente as que lhe beneficiam – por você mesmo, e persistir no cultivo de acordo com os princípios ensinados pelo Mestre, e tão logo você se ponha reto e com um coração reto, é que o futi terá medo. Então, se você não aceitar o que ele lhe der, ele irá embora. Se ele ainda ficar em você, ele estará cometendo algo mal e, em tal situação, eu posso

[81] N.T.: "Ah Q": Um bobo. Personagem de novela chinesa que se caracteriza por estar sempre contente, especialmente quando tiram vantagem dele.

me encarregar dele e com um simples gesto de mão ele desaparece sem deixar vestígios. Entretanto, eu não posso ajudar se você quiser os benefícios que ele lhe traz.

P: Existe risco de ser possuído por um futi quando praticamos no parque?

R: Eu já expliquei isto a vocês muitas vezes. Nós cultivamos um Fa reto. Se sua mente for reta, todo tipo de coisas más será reprimido. Quando você pratica um Fa reto, se a sua mente é realmente pura e reta, nada de ruim se aproximará do praticante. O Falun é de um poder extraordinário. Não só coisas ruins não podem se fixar em você, como elas têm medo de se aproximar do Falun. Se você não acreditar nisso, então experimente praticar em outros lugares; você verá que essas coisas ruins temem você. Se eu lhe disser a quantidade de pessoas que tem futi, todos se assustarão, muitas pessoas são já possuídas por futi. Depois que essas pessoas alcançam o objetivo de curar suas doenças e melhorar a saúde, elas continuam a praticar. O que elas ainda desejam obter? Se a mente não é reta, esses problemas ocorrem. Mas, apesar disso, não se deve criticar muito essas pessoas, já que elas não sabem estes princípios. Um dos meus propósitos de vir a público é o de retificar todas essas coisas erradas.

P: Quais capacidades sobrenaturais o praticante poderá ter?

R: Eu não quero falar a respeito disso porque cada pessoa tem uma situação específica; assim, é muito difícil de saber precisamente. Diferentes capacidades sobrenaturais são desenvolvidas nos diferentes níveis. O fator decisivo que se manifesta em cada um desses níveis é o seu xinxing. Se um apego for removido em determinado aspecto, então em tal aspecto será desenvolvida uma capacidade sobrenatural. Mas, essa capacidade sobrenatural estará em seu estágio inicial e não será muito poderosa. Enquanto seu xinxing não tiver alcançado um nível bastante elevado, certamente não podemos lhe dar a capacidade sobrenatural. Mas, em nossa palestra, há alguns estudantes que possuem uma boa qualidade inata e que já desenvolveram a capacidade sobrenatural de andar protegido da chuva. Há alguns que já desenvolveram a capacidade sobrenatural de telecinesia.

P: O cultivo do xinxing e a eliminação de todos os apegos consistem em alcançar o 'vazio' do qual a Escola Buda fala e o 'nada' da Escola Tao?

R: O 'vazio' da Escola Buda ou no 'nada' da Escola Tao são incapazes de englobar o xinxing e a virtude dos quais temos falado. Ao contrário, o 'vazio' da Escola Buda e o 'nada' da Escola Tao é que estão dentro do nosso xinxing.

P: Depois de se tornar um Buda você permanecerá sempre sendo um Buda?

R: Depois que você alcançar a iluminação por meio do cultivo, você será um ser iluminado; em outras palavras, um ser de níveis superiores. Entretanto, não há garantia de que você nunca mais se comportará mal. Claro, normalmente, você poderá evitar fazer coisas ruins naquele nível, pois você já viu a verdade. Porém, se você se comportar indevidamente, você decairá igualmente a qualquer outro. Se você sempre fizer bem as coisas, você permanecerá lá para sempre.

P: O que é uma pessoa com grande qualidade inata?

R: É algo determinado por muitos fatores: qualidade inata em seu mais alto grau; qualidade de iluminação incomparável; grande capacidade de Ren; poucos apegos, que o torna extremamente indiferente aos interesses desse mundo. São os critérios para julgar uma pessoa com grande qualidadeinata. Este tipo de pessoa é muito difícil de encontrar.

P: O praticante sem uma boa qualidade inata poderá desenvolver gong praticando Falun Gong?

R: O praticante sem uma boa qualidade inata também pode desenvolver gong, pois todos carregam um pouco de virtude; é impossível que alguém não tenha um mínimo de virtude. Ainda que você não tenha mais muita substância branca, lhe resta ainda a substância negra, que pode se transformar em branca por meio do cultivo. Só que isto requer uma etapa extra. Se durante a prática de cultivo você suportar sofrimentos, elevar seu xinxing e fizer sacrifícios, então sua perda será compensada certamente pela aquisição de gong. É o Fashen do Mestre que transforma a substância branca em gong; mas cultivar é o prérequisito.

P: Quando uma pessoa nasce, sua vida inteira já está planejada. Sendo assim, se ela se esforçar poderá fazer alguma diferença?

R: Claro que faz. Seu esforço também é algo que foi planejado em seu destino, portanto, você não terá alternativa a não ser se esforçar, pois você é uma pessoa comum. Mas uma grande modificação é impossível.

P: Quando o olho celestial não está aberto, como distinguir se as mensagens que recebemos são boas ou más?

R: É difícil discernilas por si mesmo, pois existem no seu processo de cultivo muitas tribulações que colocarão à prova o seu xinxing. Meus Fashens apenas lhe protegem impedindo que você corra risco de vida, porém há certos problemas nos quais eles não intervirão, já que são coisas que precisam ser superadas, e é preciso que você mesmo as resolva e compreenda por meio de sua iluminação. Talvez cheguem a você mensagens negativas dizendo qual o número premiado da loteria de hoje, ou qual pode estar certo ou errado, ou digam ainda outras coisas, o importante é ver como você lida com isso. Tudo depende de você. Quando sua mente é reta, o mal não pode invadir e se você mantém bem o seu xinxing, não haverá nenhum problema.

P: Podemos praticar quando estamos perturbados ou de mau humor?

R: Quando seu estado emocional não estiver bem, você não conseguirá entrar em estado de tranquilidade, mesmo em meditação e você terá pensamentos negativos correndo livres em sua mente. O cultivo pode produzir mensagens. Se você pensa em coisas más, nesse momento você agrega essas mensagens más em seu cultivo, e seus exercícios tendem a se desviar, por sua conta, para um caminho perverso. Não importa se quem lhe ensinou a prática foi um mestre de qigong de Fa reto, ou foi transmitida por tal e tal mestre celestial, ou por um Buda vivo do Tantrismo; se você não agir estritamente de acordo com os requisitos de xinxing que lhe pedimos, então o que você pratica não será mais os caminhos deles, ainda que eles tenham lhe ensinado. Considere um exemplo: você está muito cansado ao praticar o exercício da posturaparada, porém, sua mente está muito ativa, pensando: “Por que tal e tal pessoa em minha companhia é tão antipática comigo? Por que ele me acusou para o chefe? O que eu posso fazer para conseguir um aumento de salário? Os preços estão subindo, eu tenho que comprar as coisas antes que subam”, então, você não estaria, por sua conta e inconscientemente, cultivando um caminho de forma perversa? Assim, se você estiver passando por problemas emocionais, então é melhor não praticar.

P: Qual o padrão para um xinxing extremamente elevado?

R: O xinxing deve ser cultivado, não há padrões para julgálo. Sua elevação depende completamente da sua própria compreensão. Se você necessita muito de um critério para isso, então, diante de uma prova, você deve pensar: “Como um ser iluminado lidaria com esta situação?” Pessoas exemplares são, naturalmente, muito notáveis, porém elas são apenas modelos para as pessoas comuns.

P: Não devemos ter uma atitude de suspeita com respeito ao que falam os outros mestres de qigong. Mas, quando nos deparamos com impostores que, por dinheiro, enganam pessoas, o que devemos fazer?

R: Isso não é certo, você primeiro deve ouvir o que eles dizem. Em todo caso, você deve julgar por si mesmo se eles são falsos ou não. Para julgar se um mestre de qigong é decente ou não, você pode olhar o seu xinxing, pois o gong é sempre tão elevado quanto o xinxing.

P: Como podemos eliminar o carma ou, como se diz nas religiões do Budismo, as dívidas cármicas?

R: O cultivo em si mesmo já é uma forma de eliminar o carma. A melhor forma é elevar seu xinxing, já que isto permite transformar a substância negra em substância branca, em virtude. Dessa forma, finalmente a virtude é transformada em gong.

P: Quais são os preceitos a serem seguidos em Falun Gong?

R: A maioria das coisas que são proibidas no Budismo, nós também não podemos fazer. Entretanto, nossa perspectiva difere do Budismo, pois devemos viver entre as pessoas comuns, em vez de viver em um monastério. Se você lidar com as coisas com desprendimento, isso já bastará. Claro, quando sua potência de gong já tiver alcançado um nível extremamente elevado, os requisitos exigidos quanto ao seu xinxing também serão extremamente elevados.

IV. O olho celestial

P: Enquanto o Mestre estava ensinando o Fa, vi um círculo dourado de cerca de um metro sobre a cabeça do Mestre e atrás de suas costas, muitos círculos dourados do tamanho da cabeça.

R: O nível do olho celestial dessa pessoa já é muito elevado.

P: Quando um discípulo do Mestre estava pulverizando álcool para tratar os pacientes, eu vi no vapor alcoólico uma luz dourada.

R: Vejo que essa pessoa se cultivou muito bem. Ela pode ver as capacidades sobrenaturais que eram emitidas.

P: Há alguma consequência para uma criança se o olho celestial dela está aberto? Um olho celestial aberto emite energia?

R: É **muito fácil abrir o olho celestial de crianças com menos de seis anos de idade. Como as crianças pequenas não sabem fazer a prática,** a **abertura do olho celestial produzirá uma perda de energia**; é **por isso que alguém da família precisa praticar. Para alimentar com energia, o melhor** é **deixar que** a **criança olhe usando o olho celestial uma vez ao dia, para evitar que o olho celestial se feche, ao mesmo tempo, que não perca energia demais.** O **melhor** é a **própria criança pequena praticar o cultivo também. Quanto mais elas usarem o olho celestial, mais energia será perdida,** e o **efeito não** é **no corpo físico da criança** e **sim em suas coisas mais essenciais. Porém, se forem bem preservadas, não haverá nenhuma consequência.** O **que eu acabei de falar vale para crianças pequenas** e **não para adultos. Para algumas pessoas, não** é **que tão logo o olho celestial se abra a energia se perde. Se o olho celestial está aberto, não deve existir receio de perder energia, porém** sua visão é incapaz de ver coisas situadas em níveis muito elevados. Existem também alguns dentre eles que conseguem ver coisas em níveis elevados e, quando eles querem olhar, são meus Fashen ou outros mestres celestiais que lhes suprem de energia. Não é um problema nesse caso.

P: Eu vi uma sombra do Mestre e uma aura dourada e luminosa emanando dele e tudo desapareceu num piscar de olhos, por quê?

R: A sombra que você viu é meu Fashen. Enquanto ensino o Fa, aparece também uma coluna de gong no topo de minha cabeça; é uma manifestação que é própria do nível onde eu estou. Se a cena desapareceu num piscar de olhos, é porque você não sabe como usar ainda seu olho celestial e você passou a usar seus olhos normais.

P: Como devemos usar as capacidades sobrenaturais?

R: Penso que seria um problema se alguém usasse suas capacidades sobrenaturais no campo militar, em alguma outra área de alta tecnologia, ou na espionagem. Nosso universo tem sua própria natureza. Quanto você age em conformidade com esta natureza, seus poderes sobrenaturais podem funcionar, caso contrário, não funcionarão. Mesmo se alguém usa suas capacidades sobrenaturais para o propósito de fazer algo bom, não será capaz de conseguir coisas de nível elevado. Somente poderá sentir algo. Fazer um pequeno uso delas está autorizado desde que não afetem o estado normal da sociedade. Se o praticante quer usálas para mudar algo, é preciso fazer algo em grande escala. Entretanto, independente de ser algo necessário ou não, isso não depende do praticante, já que o desenvolvimento da sociedade não é feito segundo a vontade das pessoas; a decisão de mudar algo não depende delas.

P: Por onde sai e entra a consciência de uma pessoa?

R: A consciência usualmente sai do corpo pelo topo da cabeça. Claro, não se limita apenas a esta forma. Ela pode sair por qualquer ponto. Não é como nos outros sistemas de cultivo que enfatizam que ela tem que sair pelo topo da cabeça. Nosso sistema a permite sair por qualquer lugar do corpo. E é o mesmo quanto a entrar no corpo.

P: Vejo um brilho vermelho na região do olho celestial com um buraco preto no centro, desabrochando ativamente pétala por pétala como uma flor; é acompanhado às vezes de luzes resplandecentes e raios, como estrelas. O olho celestial está se abrindo?

R: Quando você vê luzes resplandecentes de estrelas, o olho celestial está prestes a se abrir. Quando você vê raios, quer dizer que ele está quase que inteiramente aberto.

P: Eu vi círculos luminosos vermelhos e verdes sobre a cabeça e no corpo do Mestre. Porém, eu não vejo mais nada quando eu fecho os olhos. Eu vi isso com minha visão periférica?

R: Você não usou sua visão periférica. Você simplesmente não sabe ainda ver com os olhos fechados, assim, você só os vê com os olhos abertos. O praticante frequentemente não sabe como usar o olho celestial já aberto. Às vezes ele vê algo acidentalmente com os olhos abertos, porém, quando querem ver os detalhes, deixa de ver porque começa a usar seus olhos físicos. Quando você não estiver prestando atenção, você volta a ver.

P: Minha filha vê círculos no céu, mas ela não consegue explicar claramente. Quando nós lhe mostramos nosso emblema do Falun, ela disse que foi isso que viu. O olho celestial dela está realmente aberto?

R: Crianças com menos de seis anos de idade podem abrir o olho celestial com uma simples olhada no emblema do Falun. Mas não deve ser feito assim para você; essa possibilidade é somente para as crianças.

P: Eu não sei como usar o meu olho celestial que já está aberto. O Mestre poderia me explicar isso, por favor?

R: Quando o olho celestial estiver completamente aberto, a pessoa saberá como usálo, mesmo sem têlo usado antes. Quando o olho celestial estiver muito claro e funcionando bem, as pessoas saberão naturalmente como usálo. A visão do olho celestial

é sem intenção. Se você quiser dar uma olhada mais intencional, você, sem se dar conta, passará a ver com os olhos físicos; usará os nervos ópticos, assim, deixando de ver.

P: Quando o olho celestial se abrir, poderemos ver o universo inteiro?

R: Como o olho celestial se abre em diferentes níveis, o que você vê é relativo ao nível que seu olho celestial alcança. Abrir o olho celestial não significa ser capaz de ver tudo no universo. Por meio de um contínuo cultivo, você poderá se elevar de um nível para o outro até alcançar a iluminação, permitindo que você veja mais níveis. Porém, isso não significa que aquilo que você verá será a verdade absoluta do universo. Durante todo tempo em que Sakyamuni esteve ensinando o Fa, ele esteve continuamente elevando seu nível; e, toda vez que ele alcançava um nível mais elevado, ele descobria que o que acabara de ensinar não era absoluto, e assim, cada vez que ele elevava o nível dele, ele percebia que aquilo que ele havia ensinado antes não era definitivo. Por isso, ao final ele concluiu: 'Nenhum Fa é definitivo', já que cada nível tem seu próprio Fa e, mesmo Sakyamuni, não pôde ver a verdade absoluta do universo. Do ponto de vista das pessoas comuns, é inconcebível que um praticante deste mundo, durante seu cultivo, possa alcançar o nível de Tatagata. Elas não sabem que existem níveis ainda mais elevados que o de Tatagata, e por não conhecerem coisas de níveis mais elevados, elas não podem aceitálas. Na verdade, o nível de Tatagata é um nível bastante pequeno dentro de FaBuda e é aí que reside o verdadeiro significado da frase 'O Dafa não tem limites'.

P: As coisas que vemos no seu corpo realmente existem?

R: Claro que elas existem, pois todas as dimensões são compostas de matéria; somente sua estrutura é diferente da nossa.

P: Frequentemente eu vejo com antecipação o que vai acontecer, por quê?

R: Esta é a capacidade sobrenatural de premonição que já mencionamos. Na verdade, é o estado primário de 'saber o passado e o futuro'. Como o gong que cultivamos existe em uma outra dimensão onde não existe o conceito de tempo e espaço, todas as distâncias e o tempo parecem semelhantes e homogêneos.

P: Quando pratico vejo pessoas, o céu e imagens, todas coloridas.

R: Seu olho celestial está aberto, e o que você vê pertence a outras dimensões. As outras dimensões se dividem em níveis hierárquicos. O que você viu talvez pertença a um desses níveis, é verdadeiramente muito bonito.

P: Eu ouvi repentinamente um som muito alto durante a prática; senti como se meu corpo se quebrasse e abrisse e, de repente, muitas coisas se esclareceram na minha mente. Como explicar isso?

R: É mais fácil para alguns praticantes sentirem esse tipo de fenômeno durante a prática. Quando uma parte do corpo é explodida e se abre, faz você se iluminar a certos aspectos. Esse é o caso da iluminação gradual. É muito normal que uma parte do corpo exploda cada vez que o praticante completa um nível de cultivo.

P: Por que algumas vezes eu me sinto incapaz de me mexer na prática?

R: Durante o estágio inicial da prática, você pode ter a sensação que as mãos ou algumas partes do corpo de repente não podem mais se mover, por quê? É porque você adquiriu uma capacidade sobrenatural de ding. Isso é uma capacidade inata, mas potencial e é muito poderosa quando usada: quando alguém fizer algo errado e fugir correndo, você poderá dizer ding e ele instantaneamente ficará imóvel, como que congelado.

P: Quando poderemos começar a curar doenças das pessoas? Eu estava acostumado a tratar as doenças dos outros com relativa eficiência. Depois que eu aprendi Falun Gong, se as pessoas vierem a mim para que eu as trate, eu posso fazer isso?

R: A meu ver, não importa que tipo de qigong vocês tenham praticado, nem por quanto tempo, nem se tenham ou não sido capazes de curar doenças, ninguém nesta nossa palestra pode tratar as doenças dos outros, dado o nível baixo no qual você está, já que vocês não sabem em que estado se encontram. Se você pôde curar doenças no passado, talvez tenha sido porque você teve uma mente pura que o ajudou nisso, ou pode ter sido por causa de um mestre celestial de passagem que resolveu lhe dar uma ajuda, por entender que você estava fazendo algo bom. Sem importar o nível de energia que você desenvolveu por meio do cultivo e que lhe ajudou nisso, ela não é suficientemente poderosa para lhe proteger. Quando você faz um tratamento, você compartilha o mesmo campo que os pacientes e, com o tempo, faz que o qi negro dessa pessoa vá para você e faça que você acabe mais doente do que essa pessoa. Se você perguntar a essa pessoa – "Você está curado?", ela dirá – "Eu me sinto um pouco melhor." Como você pode chamar a isso de cura pelo qigong? Alguns mestres de qigong dizem aos seus pacientes: "Retorne amanhã e depois de amanhã para continuar a cura". Ele também faz 'sessões para tratamentos'. Isso não é enganar? Não é melhor curar enfermos depois de você ter alcançado um nível elevado de cultivo? Assim, qualquer pessoa que você tratasse iria ficar curada. Que maravilhoso isso seria! Se você já desenvolveu um gong de um nível bastante forte, e se é absolutamente necessário que você cure doenças, então eu abrirei suas mãos e liberarei suas capacidades sobrenaturais bloqueadas de curar doenças. Porém, se você quer se cultivar para níveis elevados, eu penso que é melhor você se afastar dessas coisas. Para promover o Dafa ao participar de eventos sociais, eu permito que alguns de meus discípulos deem tratamentos. Por estarem ao meu lado, eu posso cuidar deles e protegêlos, eles não terão problemas.

P: Podemos dizer aos outros que desenvolvemos capacidades sobrenaturais?

R: Não será um problema se você falar a pessoas que também praticam Falun Gong, desde que não seja para se exibir. A razão de todos vocês praticarem juntos é porque é mais fácil compartilhar experiências. Sem dúvida, se você encontrar pessoas que não são praticantes, mas que possuem capacidades sobrenaturais, você pode também conversar com elas, mas não faça isso para se exibir. Quando você disser isso para se exibir, isso vai lhe causar problemas. Se você alimentar uma postura de ostentação, sua capacidade desaparecerá. Se você somente quiser falar sobre fenômenos de qigong e conversar sobre isso sem misturar interesses pessoais, eu digo que não haverá problemas.

P: A Escola Buda fala sobre o 'vazio' enquanto a Escola Tao fala sobre o 'nada'. Sobre o que nós falamos?

R: O 'vazio' da Escola Buda e o 'nada' da Escola Tao são coisas específicas desses sistemas de cultivo. Claro, nós também temos que alcançar o reino desses níveis. Para obter gong, nós falamos em praticar em estado de wuwei, sem intenção. Cultivar o xinxing e

abandonar os apegos também resulta no ‘vazio’ e no ‘nada’, mas nós não damos muita ênfase a ambos. Já que vocês vivem no mundo material, vocês precisam trabalhar, precisam de um emprego. Isto significa que vocês terão que fazer coisas e isto inevitavelmente traz à tona o assunto de fazer coisas boas ou ruins. O que fazer então? Nosso sistema consiste no cultivo do xinxing, e este é o aspecto mais notável em nossa prática de cultivo. Desde que sua mente seja reta e você se conduza de acordo com os nossos requisitos, não haverá problemas com seu xinxing.

P: Em geral, como podemos sentir o crescimento do gong?

R: Durante a fase inicial de cultivo, se você possui já capacidades sobrenaturais, você pode sentir com ajuda de suas capacidades. Se o seu corpo é sensível; você as sentirá se desenvolvendo. Se nenhum destes é seu caso, então, não há mais como sentir o crescimento do gong. A única coisa que lhe resta a fazer é continuar se cultivando sem buscar saber isso. De 60% a 70% de nossos estudantes têm o olho celestial aberto e, assim, são capazes de ver; eu sei que eles podem ver, apesar de vocês não contarem a ninguém. Por que razão eu peço que vocês pratiquem juntos? É para lhes oferecer oportunidades para que vocês troquem experiências entre vocês, em grupo. Porém, para serem responsáveis com relação a este sistema de cultivo, vocês devem falar com restrição fora do grupo. É permitido compartilhar experiências entre vocês, isto pode ajudar uns aos outros a se elevarem.

P: Qual é a forma do Fashen? Eu tenho um Fashen?

R: O Fashen de uma pessoa se parece com ela. No momento, você não tem um Fashen. Somente quando seu cultivo ultrapassar o cultivo do Fa dentro do mundo e você tiver se cultivado a um nível muito elevado, é que você poderá desenvolver Fashen.

P: Depois que a palestra terminar, por quanto tempo os Fashen do Mestre nos acompanharão?

R: Quando de repente um estudante começar a cultivar coisas de níveis elevados, isso representa uma grande mudança para ele. Não me refiro só às mudanças em seu pensamento, mas em todo ele. Quando uma pessoa comum receber o que não deveria receber como pessoa normal, sua vida corre perigo, e **deste modo, meus Fashen precisam protegêla. Se eu ensinasse aqui o Fa, sem ter** a capacidade de protegêlo, isso seria o mesmo que causar danos às pessoas. Muitos mestres de qigong não ousam ensinar o cultivo, já que eles não podem assumir tal responsabilidade. Meus Fashen protegerão você o tempo todo até que você complete seu cultivo. Se você parar de se cultivar no meio do caminho, os Fashen, sem dúvida, deixarão de acompanhar você.

P: O Mestre disse que o cultivo não depende da prática dos exercícios e sim do cultivo do xinxing. Em outras palavras, é correto dizer que somente elevando o xinxing é possível também alcançar o Fruto de perfeição sem fazer os exercícios?

R: Teoricamente sim. Desde que você cultive o seu xinxing, a virtude pode se transformar em gong. Entretanto, você tem que se considerar um cultivador, caso contrário, a única coisa que você conseguirá será acumular mais e mais virtude. E, ainda que você acumule uma enorme quantidade de virtude, você continuará sendo apenas uma boa pessoa que segue acumulando virtude. E, neste caso, mesmo que ela se considere um cultivador, de nada adiantará se ela não obtiver um Fa de nível elevado. Como todos sabem, eu expus

muitas coisas para vocês e, sem a proteção do Mestre, seria muito difícil para vocês cultivarem para níveis elevados. Vocês não conseguiriam cultivar para níveis elevados nem sequer por um dia. Alcançar o Fruto de perfeição não é nada fácil. Porém, quando você eleva o seu xinxing, você se assimila à natureza do universo.

P: Qual o princípio da cura à longa distância?

R: É muito simples: o universo pode expandir e encolher; e, do mesmo modo, as capacidades sobrenaturais podem se expandir ou encolher. Eu permaneço no mesmo local, sem me mexer, porém, as capacidades sobrenaturais emitidas podem ir a um paciente que esteja tão longe quanto os Estados Unidos. Eu posso tanto enviar capacidades sobrenaturais para onde você está, como posso trazer seu espíritooriginal aqui para curálo diretamente. Esse é o princípio da cura a grande distância.

P: Podemos saber quantos tipos de capacidades sobrenaturais podem ser desenvolvidas?

R: Essa potencialidade de capacidades sobrenaturais pode ultrapassar mais de dez mil tipos. Não é importante saber exatamente quantas são. Conhecer este princípio e este Fa, já é suficiente. O restante é deixado para que você cultive. Não é necessário que você saiba muitas coisas, nem seria bom para você. Quando um Mestre escolhe um discípulo, este chega sem saber nada e o Mestre pouco lhe diz. Tudo depende da sua própria iluminação.

P: Quando eu fecho os olhos durante a palestra, eu posso vêlo dando a palestra. Vejo que sua parte superior do corpo é preta, a mesa é preta também, a cortina atrás do senhor é roxa e às vezes, há uma luz verde ao seu redor. Como explicar esse fenômeno?

R:

Isso é um assunto que diz respeito ao nível em que você se encontra. Quando se acaba de abrir o olho celestial, você pode ver o branco como preto e viceversa. Quando seu nível se elevar um pouco mais, você verá tudo branco; depois de elevar um pouco mais, você será capaz de distinguir todas as cores.

V.

Tribulações

P: As tribulações são testes arranjados pelo Mestre para seus discípulos?

R:

Podese dizer que sim. Elas são planejadas de modo a permitir que você eleve o seu xinxing. Se seu xinxing não alcançar o nível requerido, como então permitir que, desse modo, você complete seu cultivo e alcance a iluminação? Daria certo se mandássemos um aluno do primário para uma Universidade? Eu acho que é absolutamente impossível! Se permitíssemos que você alcançasse a perfeição sem ter realmente elevado o seu xinxing e sem ser capaz de se desprender de tudo ou de renunciar a tudo, é bem possível que você começaria a discutir e brigar com os seres

iluminados por coisas banais. Isso seria inaceitável! É por isso que damos tanta importância ao xinxing.

P: Qual a diferença entre as tribulações dos cultivadores e as das pessoas comuns?

R: As tribulações dos cultivadores não são muito diferentes daquelas das pessoas comuns. Suas tribulações são arranjadas de acordo com o caminho de cultivo estabelecido para você, enquanto, para as pessoas comuns, as tribulações são para pagar as dívidas cármicas. Todos têm tribulações. Não significa que você sendo um cultivador terá tribulações e que ela, sendo uma pessoa comum, não as terá. É o mesmo nos dois casos. Entretanto, suas tribulações são estabelecidas com o propósito de elevar o seu xinxing, enquanto as tribulações de uma pessoa comum são estabelecidas com o simples propósito de pagar suas dívidas cármicas. Na realidade, as tribulações resultam de carma de cada um e eu me utilizo para elevar o xinxing de meus discípulos.

P: Nossas tribulações são semelhantes àquelas das oitenta e uma tarefas que o monge Tang e seus discípulos tiveram que superar ao fazerem a 'Jornada ao Oeste[82] ' para obterem as escrituras budistas?

R: Sim, existe uma certa semelhança. As vidas dos cultivadores são planejadas. Você não terá nem muitas nem poucas tribulações, nem necessariamente serão oitenta e uma. Esse arranjo é feito de acordo com sua qualidade inata lhe permitindo tal e tal resultado segundo o nível que você é capaz de alcançar. Você deve passar pelo processo de renunciar a tudo aquilo que as pessoas comuns têm, mas que os cultivadores não devem desejar e esse processo é uma tarefa muito difícil e dolorosa. Nós tentamos por vários meios fazer você renunciar a todas as coisas que você está apegado e acha difícil abandonar, aproveitando suas tribulações para elevar o seu xinxing.

P: O que devemos fazer para evitar que os outros atrapalhem na nossa prática?

R: A prática de Falun Gong pode resistir à interferência dos outros. Na fase inicial, você tem meu Fashen que protege você, mas isto não significa que você nunca terá problemas. É impossível desenvolver gong sentado confortavelmente tomando chá em um sofá o dia todo. Não é assim! Quando você encontrar tribulações, você pode invocar o meu nome e você me verá na sua frente. Pode ser que eu não ajude você, pois pode se tratar de uma prova que você mesmo deve passar. Entretanto, quando você estiver verdadeiramente em perigo, eu irei lhe ajudar. Entretanto, perigo de verdade não existirá já que o curso de sua vida já foi mudado e não há permissão para que algo acidental aconteça a você.

P: Como devemos lidar com as tribulações?

R: Eu tenho enfatizado várias vezes: mantenha seu xinxing! Já é muito bom se você considera que não tenha agido mal. Particularmente, quando alguém prejudicar seus interesses pessoais e você reage brigando como uma pessoa comum, então você também será uma pessoa comum. Já que você é um cultivador, você não deve agir dessa forma. As coisas com que você se depara e que interferem com o seu xinxing, são todas para elevar o seu xinxing. Tudo depende da forma com que

[82] N.T.: Um conto a respeito de cultivo do livro clássico chinês Jornada ao Oeste.

você lida com elas, e se você pode ou não cuidar bem de seu xinxing de forma a elevá-lo diante de tais situações.

VI. As dimensões e os seres humanos

P: Quantos níveis de dimensões existem no universo?

R: De acordo com o que sei, no universo há incontáveis dimensões de diferentes níveis. Contudo a pesquisa sobre a existência desta diversidade de níveis dimensionais, e o que existe nessas dimensões e quem vive nelas, permanecem fora do alcance dos atuais métodos científicos. A ciência moderna é incapaz de obter provas materiais sobre isso. Entretanto, alguns de nossos mestres de qigong e pessoas que possuem capacidades sobrenaturais podem ver outras dimensões, já que elas podem ser vistas por meio do olho celestial, mas não com os olhos físicos.

P: Cada dimensão possui a natureza ZhenShanRen?

R: Sim, cada dimensão possui a natureza ZhenShanRen. Aqueles que estão em conformidade com esta natureza são pessoas boas. Aqueles que não estão, são pessoas más. E aquelas que se assimilam a ela se tornam iluminadas.

P: De onde vieram os seres humanos?

R: O universo original não tinha tantos níveis verticais ou horizontais como hoje. Era muito simples. No decorrer de seu desenvolvimento e movimento, vidas foram geradas. São o que chamamos de vidas mais originais e primordiais; elas estavam em conformidade com o universo e não existia ainda nenhum mal. Estar em conformidade com o universo significa ser igual a ele e possuir todas as capacidades existentes no universo. Com o desenvolvimento e evolução do universo, alguns reinos celestiais apareceram. Mais tarde, mais e mais vidas apareceram, com a fecundidade do universo ajudando. Colocado na forma de palavras de nosso baixo nível: grupos sociais desenvolveram interações. Durante tal processo evolutivo, algumas mudanças ocorreram entre essas criaturas, alguns se afastaram mais e mais da natureza do universo e se tornaram não tão bons, e assim seus poderes divinos enfraqueceram. É por isso que o praticante tem por objetivo 'retornar à verdade'; isto significa retornar ao estado original e primordial. Quanto mais elevado é o nível de alguém, mais assimiladas ao universo e mais suas capacidades se reforçam. Naquele tempo, durante a evolução do universo, quando algumas vidas que se tornaram más – mas não tanto para serem destruídas – fizeram planos para que elas pudessem se elevar e assim se assimilar novamente à natureza do universo. Elas tiveram que ir para um nível mais baixo de modo a poderem suportar um pouco de sofrimento para, assim poderem se elevar. Quando esse nível inferior é pouco a pouco povoado de vidas degeneradas, estes últimos conhecem uma nova divisão. Como não é mais permitido ficar nesse nível, aqueles com o xinxing degenerado, decaem para outro nível mais inferior criado especialmente para eles. Dessa forma, esta sucessão de divisões e quedas levou a criar níveis, até a aparição do nível onde os seres humanos vivem hoje. Foi assim a origem da humanidade.

GLOSSÁRIO

Este glossário, assim como as notas de rodapé ao longo do livro, não fazem parte do livro original em chinês.

Arhat [Luohan]

(luórrân). Posição de Fruto que está abaixo de bodisatva. Do sânscrito: arhat.

Benti

(béen): próprio, origem, principal; (tíi): corpo. Corpooriginal ou corpoprincipal.

Bodisatva [Pusa]

(pûsá). Posição de Fruto acima de arhat e abaixo de tatagata. Do sânscrito: bodhisattva.

Buda [Fo]

(fô): ser iluminado. Ser iluminado da Escola Buda. Do sânscrito:

Dafa

??(dá): grande; **??**(fáa): lei, princípios, via ou caminho.

Grande Lei ou Grande Caminho.

Dan

??(dan). Massa de energia que se forma no corpo dos cultivadores. Também conhecido como “elixir da imortalidade”.

Dantian

??(dan); **??**(tiân): campo.Campo de dan. Localizado na área do abdômen inferior.

De

??(dê): o ideograma é composto por um deus olhando um homem reto; pode ser traduzido como virtude. Em Falun Dafa: matéria branca obtida ao se fazer coisas boas e/ou suportar sofrimentos.

Ding

??(díng): quieto, calmo.

Em Falun Dafa: estado de concentração profunda durante a meditação, no qual a mente está completamente vazia, mas consciente.

Fa

Gong Fa Zhen Shi Shan Ren Ren Hao Yi Ge Ren Ren Ge Ren Ren Ge Ren Ren

Futi

□□(fú): aderir, pegar; □□(tíi): corpo, entidade. Espírito Possessor. Espíritos de entidades, animais, fantasmas o u espíritos que se aderem ao corpo humano.

Fu Yishi

□□(fu): assistente; □□□(iichi): consciência. Consciência Assistente.

Gong

□□(kong): nome genérico para as energias cultivadas. O termo também é usado para denominar as práticas que cultivam tal energia. Em Falun Dafa: tipo de matéria de alta energia.

Gongzhu

□□□(kongjhu): coluna de gong.

Guanding

□□(kuan): encher; □□(díing): coroa da cabeça. Encherse de energia pelo topo da cabeça.

Kaigong

(kai): abrir; (kong): energia de cultivo.

Abertura de gong.

Lunyu

(lûniúu). Uma exposição introdutória, declaração, comentário.

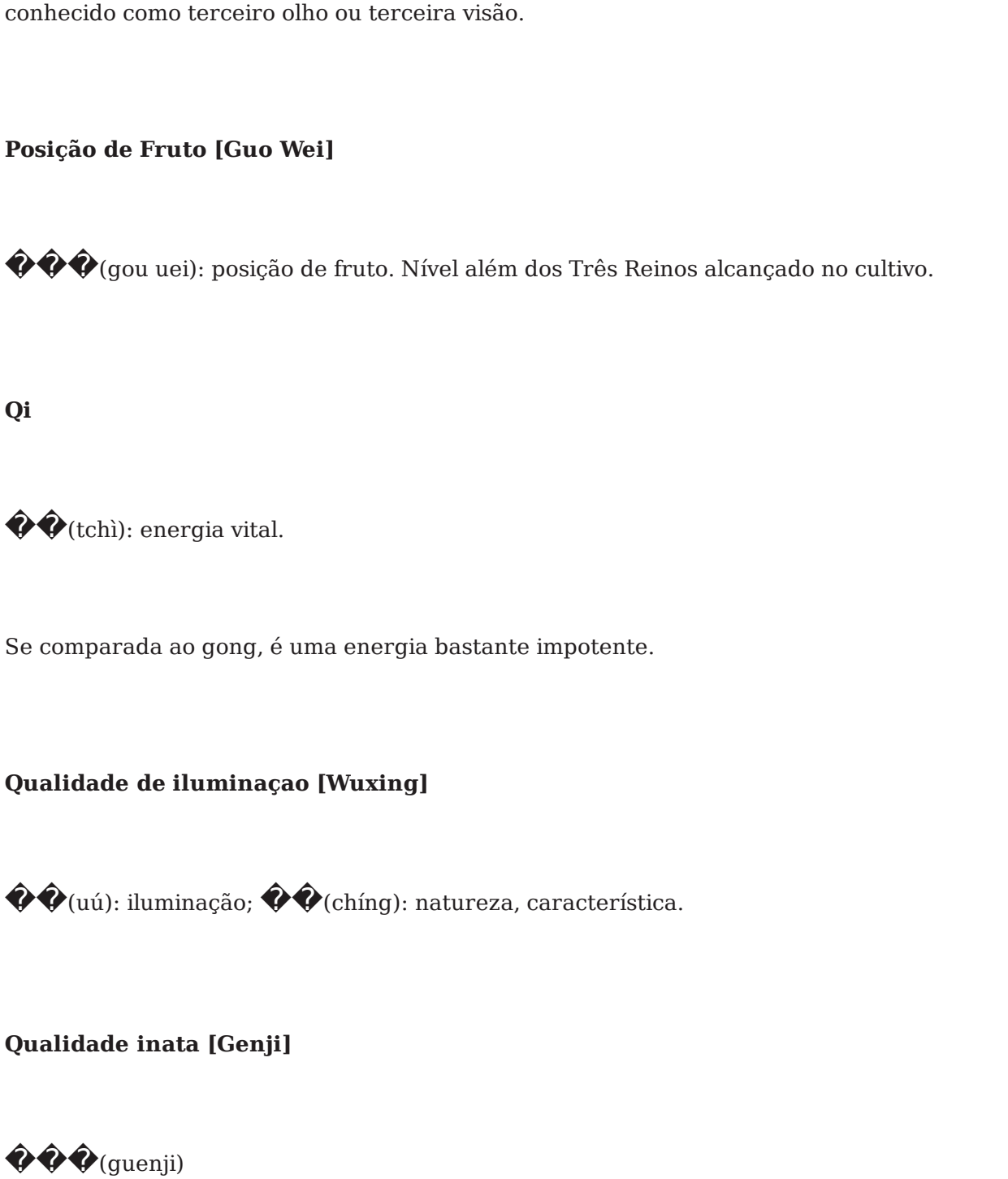
Nirvana [Niepan]

(niepân):
extinção do sofrimento. Termo do Budismo significando que, ao morrer, o monge
deixa seu corpo carnal e seu espíritooriginal
ascende levando consigo o gong. Do sânscrito: nirvâna.

Niwan

(nîuân): Palácio Celestial. Termo taoísta para o corpo pineal (glândula pineal).

Olho celestial [Tianmu]



Qigong

(tchíkong).

Nome genérico para práticas voltadas ao cultivorefino do corpo e da mente.

Qimen

(tchí): raro; (mên): porta.

Prática conhecida como via lateral ou caminho estranho.

Qing

(tchîng).

Sentimentalismo, afeições, paixões, emoções humanas.

Ren

(djéen): tolerância, resistência, perseverança, sacrifício.

O ideograma é composto de uma faca sobre um coração.

Sakyamuni

(chíjia): uma tribo da Índia; (muónî): sábio. Mais conhecido no Ocidente como Siddhartha Gautama, o "buda" histórico, cujos ensinamentos mais tarde deram origem a religião budista. Viveu na Índia por volta do século V a.C.

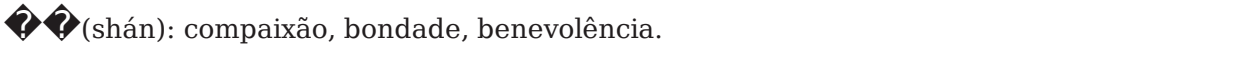
Sanhua Juding

(sanrua júdíing): Três Flores Reunidas no Topo da Cabeça.

Sete emoções e seis desejos

Termo Budista usado para se referir a todas as emoções e desejos humanos. "Sete emoções: alegria, raiva, mágoa, medo, afeição, ódio e desejo. Seis desejos: ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar e pensar."

Shan

 (shán): compaixão, bondade, benevolência.

Shifu

(chi): professor; (fú): pai. Pode ser traduzido como mestre.

Suming Tong

(súmíng tong): : constelação. : vida.

: abrir, atravessar. Capacidade de ver o passado e o futuro.

Taiji

(táijî). O símbolo da Escola Tao, conhecido como o símbolo do yinyang.

Tao [Dao]
(táo). Ser iluminado da Escola Tao. Também significa ‘O Caminho’ (termo taoísta para a verdade mais alta e absoluta).

Tatagata [Rulai]

(rûlâi): “vem o rei”. Posição de Fruto acima de bodisatva e de arhat. Do sânscrito: tathagata.

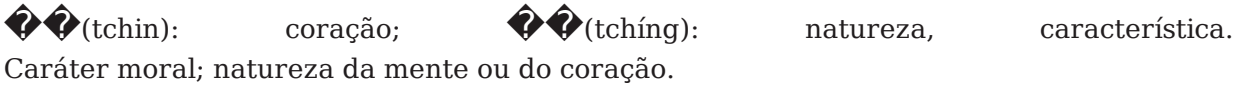
Wan Zifu

(uân): roda da luz. Em sânscrito: srivatsa.

Wuwei

(uûuéi): sem intenção; fazer sem fazer. Seguir o curso natural das coisas.

Xinxing

 (tchin): coração; (tchíng): natureza, característica. Caráter moral; natureza da mente ou do coração.

Xiulian

(tchiu): cultivar, arrumar, melhorarse; (lián): refinar, forjar. Cultivo e Prática; Cultivar e Refinar; ou ainda Prática de Cultivo.

Ye

(ié): pode ser traduzido como carma. Em Falun Dafa: matéria preta obtida ao se fazer coisas não boas ou erradas. Do sânscrito: karman.

Yeli

(iélí): potência ou poder de ye.

YinYang

(iin iâng). A Escola Tao ensina que tudo contém as forças opostas yin e yang, as quais são mutuamente antagônicas, por exemplo: feminino (yin) e masculino (yang).

Yinghai

(iing): infante; (râi): criança. Entidade angelical, saltadora e brincalhona com aspecto de criança ou bebê.

Yuanshen

(iuân): primeiro, primordial, básico, original; (chên): espírito. Espíritooriginal.

Yuanying

(iuân): primeiro, primordial, básico, original; (iing): infante. Infante Imortal; termo usado na Escola Tao cuja tradução literal significa Infante Original.

Zhen

(jzen): verdade, ser verdadeiro, veracidade, transparência.

ZhenShanRen

(jzenshándjéen): VerdadeCompaixãoTolerância.

Em Falun Dafa: a natureza do universo.

Zhu Yishi

(jzu): principal; (iichi): consciência. Consciência Principal.